

tactix™  
Podręcznik użytkownika



Wszelkie prawa zastrzeżone. Zgodnie z prawami autorskimi, kopiowanie niniejszego podręcznika użytkownika w całości lub częściowo bez pisemnej zgody firmy Garmin jest zabronione. Firma Garmin zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian, ulepszeń do produktów lub ich zawartości niniejszego podręcznika użytkownika bez konieczności powiadamiania o tym jakiegokolwiek osoby lub organizacji. Odwiedź stronę internetową [www.garmin.com](http://www.garmin.com), aby pobrać bieżące aktualizacje i informacje uzupełniające dotyczące użytkowania niniejszego produktu.

Garmin®, logo Garmin oraz TracBack® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. ANT+™, BaseCamp™, chirp™, Garmin Connect™, GSC™, HomePort™, tactix™ oraz tempe™ są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

Znak i logo Bluetooth® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. Mac® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Apple Computer, Inc. Windows® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Microsoft Corporation w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe stanowią własność poszczególnych jednostek. Ten produkt ma certyfikat ANT+. Odwiedź stronę internetową [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory), aby wyświetlić listę zgodnych produktów i aplikacji.

# Spis treści

<b>Wstęp</b> .....	<b>1</b>
Rozpoczęcie pracy z urządzeniem.....	1
Ładowanie urządzenia.....	1
Przyciski.....	1
Czujniki.....	1
Wyświetlanie danych czujnika.....	1
Włączanie trybu czujnika.....	2
Odbieranie sygnałów z satelitów i rejestrowanie śladu.....	2
Przerywanie działania funkcji GPS.....	2
Przesyłanie śladu do serwisu BaseCamp™.....	2
Profile.....	2
Zmianie profili.....	2
Tworzenie własnego profilu.....	2
Usuwanie profilu.....	3
<b>Punkty, trasy i ślady</b> .....	<b>3</b>
Punkty.....	3
Tworzenie punktu.....	3
Wyszukiwanie punktu wg nazwy.....	3
Wyszukiwanie pozycji w pobliżu.....	3
Podróżowanie do punktu.....	3
Edytowanie punktu.....	3
Zwiększanie dokładności pozycji punktów.....	3
Odwzorowanie punktu.....	3
Usuwanie punktu.....	3
Usuwanie wszystkich punktów.....	4
Trasy.....	4
Wyznaczanie trasy.....	4
Edytowanie nazwy trasy.....	4
Edytowanie trasy.....	4
Wyświetlanie trasy na mapie.....	4
Usuwanie trasy.....	4
Odwracanie trasy.....	4
Ślady.....	4
Rejestrowanie śladu.....	4
Zapisywanie bieżącego śladu.....	4
Wyświetlanie szczegółowych informacji o trasie.....	4
Czyszczenie bieżącego śladu.....	4
Usuwanie śladu.....	4
Bezprzewodowe wysyłanie i odbieranie danych.....	4
Serwis Garmin Adventures.....	5
<b>Nawigacja</b> .....	<b>5</b>
Podróżowanie do celu.....	5
Nawigacja przy użyciu funkcji Celuj i idź.....	5
Kompas.....	5
Kalibracja kompasu.....	5
Mapa.....	5
Przeglądanie mapy.....	5
Nawigacja z użyciem funkcji TracBack®.....	5
Wysokościomierz i barometr.....	6
Kalibracja wysokościomierza barometrycznego.....	6
Śledzenie zmian pogody w nocy.....	6
Oznaczenie i nawigowanie do pozycji sygnału „Człowiek za burtą”.....	6
<b>Skrzynki</b> .....	<b>6</b>
Pobieranie skrzynek.....	6
Podróżowanie do skrzynki.....	6
Zapisywanie próby odnalezienia.....	6
chirp™.....	6
Wyszukiwanie skrzynki z urządzeniem chirp.....	6
<b>Aplikacje</b> .....	<b>7</b>
Funkcja Jumpmaster.....	7
Planowanie skoku.....	7
Rodzaje skoków.....	7
Wprowadzanie informacji o skoku.....	7
Wprowadzanie informacji o wietrze dla skoków typu HAHO i HALO.....	7
Wprowadzanie informacji o wietrze dla skoku statycznego..	7
Ustawienia stałych.....	8
Wyświetlanie informacji o pływach.....	8
Zegar.....	8
Ustawianie alarmu.....	8
Włączanie stopera.....	8
Korzystanie ze stopera.....	8
Dodawanie własnej strefy czasowej.....	8
Edycja własnej strefy czasowej.....	8
Alerty.....	8
Ustawianie punktu alarmowego.....	9
Obliczanie powierzchni obszaru.....	9
Wyświetlanie almanachów.....	9
Wyświetlanie informacji o satelitach.....	9
Symulowanie pozycji.....	9
<b>Dostosowywanie urządzenia</b> .....	<b>9</b>
Ogólne informacje o konfiguracji.....	9
Dostosowywanie menu głównego.....	10
Dostosowywanie przycisków strzałek.....	10
Dostosowywanie stron danych.....	10
Ustawienia systemowe.....	10
Informacje o UltraTrac.....	10
Ustawienia kompasu.....	10
Ustawianie odniesienia północnego.....	10
Ustawienia wysokościomierza.....	10
Ustawianie dźwięków urządzenia.....	11
Ustawienia wyświetlania.....	11
Ustawienia mapy.....	11
Ustawienia śladu.....	11
Ustawienia czasu.....	11
Zmiana jednostek miary.....	11
Ustawienia formatu pozycji.....	11
Ustawienia fitness.....	11
Ustawianie profilu fitness użytkownika.....	11
Informacje o ustawieniu aktywnego sportowca.....	11
Ustawienia skrzynek.....	12
<b>Fitness</b> .....	<b>12</b>
Dostosowanie profilu biegowego lub kolarskiego.....	12
Bieganie.....	12
Historia.....	12
Wyświetlanie aktywności.....	12
Zapisywanie aktywności jako śladu.....	12
Usuwanie aktywności.....	12
Korzystanie z aplikacji Garmin Connect.....	12
<b>Czujniki ANT+</b> .....	<b>12</b>
Parowanie czujników ANT+.....	12
tempe.....	12
Zakładanie czujnika tętna.....	13
Informacje o strefach tętna.....	13
Cele fitness.....	13
Ustawianie stref tętna.....	13
Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna.....	13
Czujnik na nogę.....	13
Ustawianie trybu czujnika na nogę.....	13
Bieganie z czujnikiem na nogę.....	13
Kalibracja czujnika na nogę.....	14
Kalibracja czujnika na nogę wg dystansu.....	14
Kalibracja czujnika na nogę wg sygnałów GPS.....	14
Ręczna kalibracja czujnika na nogę.....	14
Korzystanie z opcjonalnego czujnika rytmu pedałowania.....	14

<b>Informacje o urządzeniu .....</b>	<b>14</b>
Wyświetlanie informacji o urządzeniu .....	14
Aktualizowanie oprogramowania .....	14
Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia .....	14
Czyszczenie urządzenia .....	14
Dane techniczne .....	14
Dane techniczne czujnika tętna .....	14
Informacje o baterii .....	15
Bateria czujnika tętna .....	15
Wymiana baterii czujnika tętna .....	15
Dbanie o czujnik tętna .....	15
Zarządzanie danymi .....	15
Typy plików .....	15
Odłączanie kabla USB .....	15
Usuwanie plików .....	15
Rozwiązywanie problemów .....	15
Blokowanie klawiszy .....	15
Resetowanie urządzenia .....	15
Resetowanie urządzenia do ustawień fabrycznych .....	16
Usuwanie wszystkich danych wykresu czujnika .....	16
Źródła dodatkowych informacji .....	16
<b>Załącznik .....</b>	<b>16</b>
Pola danych .....	16
Rejestrowanie urządzenia .....	17
Umowa licencyjna na oprogramowanie .....	17
Odczyty wysokościomierza i barometru .....	18
Obliczanie strefy tętna .....	18
<b>Indeks .....</b>	<b>19</b>

## Wstęp

### ⚠ OSTRZEŻENIE

Przed rozpoczęciem lub wprowadzeniem zmian w programie ćwiczeń należy zawsze skonsultować się z lekarzem.

Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającym ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

## Rozpoczęcie pracy z urządzeniem

Przy pierwszym użyciu urządzenia wykonaj poniższe czynności w celu skonfigurowania urządzenia i zapoznania się z jego podstawowymi funkcjami.

- 1 Naładuj urządzenie (strona 1).
- 2 Zarejestruj urządzenie (strona 17).
- 3 Zapoznaj się z informacjami o danych czujnika i jego trybach pracy (strona 1).
- 4 Odbierz sygnały satelitarne (strona 4).
- 5 Utwórz punkt (strona 3).

## Ładowanie urządzenia

### UWAGA

Aby zapobiec korozji, należy dokładnie osuszyć styki i obszar wokół nich przed ładowaniem i podłączeniem urządzenia do komputera.

Urządzenie jest zasilane wbudowaną baterią litowo-jonową, ładowaną ze standardowego gniazdka lub z portu USB komputera.

- 1 Podłącz wtyk USB kabla do zasilacza sieciowego lub do portu USB komputera.
- 2 Podłącz zasilacz sieciowy do zwykłego gniazdka elektrycznego.
- 3 Ustaw lewą stronę podstawki do ładowania ① w jednej linii z rowkiem na lewej stronie urządzenia.



- 4 Ustaw stronę ładowarki z zawiasem ② w jednej linii ze stykami z tyłu urządzenia.  
Po podłączeniu do źródła zasilania urządzenie się włączy.
- 5 Całkowicie naładuj urządzenie.

## Przyciski



①		Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć podświetlenie. Przytrzymaj, aby włączyć lub wyłączyć urządzenie.
②		Wybierz, aby przewijać strony danych, opcje i ustawienia.
③		Wybierz, aby przewijać strony danych, opcje i ustawienia.
④		Wybierz, aby powrócić do poprzedniego ekranu. Przytrzymaj, aby wyświetlić stronę stanu.
⑤	Przycisk akcji	Otwiera menu bieżącego ekranu. Wybierz, aby wybrać opcję i potwierdzić wiadomość. Przytrzymaj, aby oznaczyć punkt.

### Wyświetlanie strony stanu

Na tę stronę można szybko przejść z dowolnej innej strony w celu wyświetlenia aktualnego czasu, czasu działania baterii i stanu sygnału GPS.

Przytrzymaj



## Czujniki

### Wyświetlanie danych czujnika

Istnieje możliwość uzyskania szybkiego dostępu do pobieranych w czasie rzeczywistym danych z kompasu, wysokościomierza, barometru, czujników temperatury, a także do informacji o czasie UTC (uniwersalnym czasie koordynowanym).

**UWAGA:** Te strony danych są automatycznie wyłączone w przypadku przejścia w tryb niskiego poboru mocy.

**UWAGA:** Te dane nie są zapisywane w urządzeniu (strona 2).

- 1 Na stronie aktualnego czasu wybierz lub .



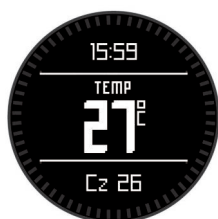
- 2 Wybierz .



3 Wybierz ▾.



4 Wybierz ▾.



**UWAGA:** Temperatura ciała użytkownika wpływa na wskazania czujnika temperatury. Aby uzyskać najbardziej aktualny pomiar temperatury, zdejmij urządzenie z nadgarstka i poczekaj 20 – 30 minut.

**PORADA:** Aby nabyć bezprzewodowy czujnik temperatury tempe™, odwiedź stronę [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

5 Wybierz ▾.



### Włączanie trybu czujnika

Domyślnym trybem czujnika jest tryb danych na żądanie, który zapewnia szybki dostęp do danych kompasu, wysokościomierza, barometru lub czujnika temperatury. Urządzenie można także przełączyć w tryb ciągłego działania czujników, aby ciągle wyświetlać dane z czujników.

**UWAGA:** W przypadku opcjonalnego, sparowanego czujnika tętna lub czujnika prędkości i rytmu urządzenie może nieustannie wyświetlać dane tętna i rytmu.

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz kolejno **Konfiguracja > Czujniki > Tryb > Ciągłe włączone**.

### Odbieranie sygnałów z satelitów i rejestrowanie śladu

Aby skorzystać z funkcji nawigacji GPS, takiej jak rejestrowanie śladu, należy najpierw odebrać sygnały z satelity.

Godzina i data są ustawiane automatycznie w oparciu o pozycję GPS.

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz **Start GPS**.

- 3 Przejdź w miejsce z czystym widokiem nieba i pozostań na miejscu, aby umożliwić urządzeniu odebranie sygnałów z satelitów.
- 4 Przejdź się lub przejeźdź, aby zarejestrować ślad. Wyświetlony zostanie dystans i czas.
- 5 Wybierz ▾, aby zobaczyć pętlę stron danych.
- 6 Przytrzymaj ↶.
- 7 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Wstrzymaj ślad**, aby wstrzymać rejestrowanie śladu.
  - Wybierz **Zapisz ślad**, aby zapisać ślad.
  - Wybierz **Usuń ślad**, aby usunąć ślad bez zapisywania.
  - Wybierz **Stop GPS**, aby wyłączyć GPS nie usuwając śladu.

### Przerywanie działania funkcji GPS

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz **Stop GPS**.

### Przesyłanie śladu do serwisu BaseCamp™

Przed przesłaniem danych do serwisu BaseCamp należy pobrać do komputera aplikację BaseCamp ([www.garmin.com/basecamp](http://www.garmin.com/basecamp)).

Ślady i punkty można wyświetlać w komputerze.

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB. Urządzenie w komputerach z systemem operacyjnym Windows® jest wyświetlane jako dysk wymienny w folderze Mój komputer, a w komputerach Mac® jako zamontowany wolumin.
- 2 Uruchom aplikację BaseCamp.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

### Profile

Profile są zbiorami ustawień, które wpływają na optymalizację urządzenia w oparciu o sposób jego użytkowania. Na przykład ustawienia i widoki różnią się, gdy urządzenie jest używane do wędrówek pieszych oraz jazdy górskiej.

Podczas korzystania z profilu, po zmianie takich ustawień, jak pola danych czy jednostki miary, zmiany są automatycznie zapisywane jako część profilu.

### Zmianie profili

Gdy zmieniasz aktywności, możesz szybko zmienić konfigurację urządzenia poprzez zmianę profilu w celu dostosowania urządzenia.

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz **Profile**.
- 3 Wybierz profil.

Wybrany profil zostanie zapisany i ustawiony jako aktywny profil. Wszelkie zmiany są zapisywane w aktywnym profilu.

### Tworzenie własnego profilu

Ustawienia i pola danych można dostosować do określonej formy aktywności lub podróży.

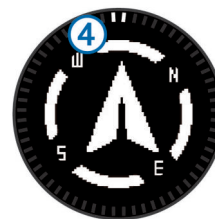
- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz kolejno **Konfiguracja > Profile**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Wybierz profil.
  - Wybierz **Utwórz nowy**, a następnie wybierz nowy profil.Wybrany profil zostanie zapisany i ustawiony jako aktywny profil. Poprzedni profil został zapisany.
- 4 W razie potrzeby wybierz **Edytuj**, aby zmienić nazwę profilu.

- 5 Dostosuj ustawienia ([strona 9](#)) i pola danych aktywnego profilu.

Wszelkie zmiany są zapisywane w aktywnym profilu.

## Usuwanie profilu

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz kolejno **Konfiguracja** > **Profile**.
- 3 Wybierz profil.
- 4 Wybierz kolejno **Usuń** > **Tak**.



## Punkty, trasy i ślady

### Punkty

Punkty są pozycjami zapisanymi przez użytkownika w urządzeniu.

#### Tworzenie punktu

Można zapisać aktualną pozycję jako punkt.

- 1 Przytrzymaj przycisk akcji.
- 2 Wybierz opcję:
  - Aby zapisać punkt bez wprowadzania zmian, wybierz **Zapisz**.
  - Aby wprowadzić zmiany dla punktu, wybierz polecenie **Edytuj**, wprowadź zmiany dla punktu, a następnie wybierz **Zapisz**.

#### Wyszukiwanie punktu wg nazwy

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz kolejno **Punkty** > **Wyszukiwanie wpisu**.
- 3 Użyj przycisku akcji, a następnie  $\Delta$  i  $\nabla$ , aby wprowadzić znaki.
- 4 Wybierz kolejno **\_** > **Gotowe**.
- 5 Wybierz punkt.

#### Wyszukiwanie pozycji w pobliżu

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz kolejno **Punkty** > **Szukaj blisko**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Punkty**, aby wyszukać w pobliżu punktu.
  - Wybierz **Miasta**, aby wyszukać w pobliżu miasta.
  - Dotknij **Aktualna pozycja**, aby wyszukać w pobliżu aktualnej pozycji.

#### Podróżowanie do punktu

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz **Start GPS**.
- 3 Zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
- 4 Użyj przycisku akcji.
- 5 Wybierz **Punkty** i wybierz punkt z listy.
- 6 Wybierz **Jedź**.



Urządzenie wyświetli czas do celu podróży ①, dystans do celu podróży ② oraz szacowany czas przybycia ③.

- 7 Wybierz  $\nabla$ , aby wyświetlić stronę kompasu.

Dwa wskaźniki ④ pełnią rolę wskaźnika namiaru. Górne oznaczenie na urządzeniu wskazuje kierunek, w jakim zwrócony jest użytkownik.

- 8 Wyrównaj wskaźniki z górnym oznaczeniem na urządzeniu.
- 9 Kontynuuj podróż w wyznaczonym w ten sposób kierunku, aż dotrzesz do celu.

#### Edytowanie punktu

Aby móc edytować punkt, należy go najpierw utworzyć.

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz **Punkty**.
- 3 Wybierz punkt.
- 4 Wybierz **Edytuj**.
- 5 Wybierz element, który chcesz edytować, np. nazwę.
- 6 Użyj przycisku akcji, a następnie  $\Delta$  i  $\nabla$ , aby wprowadzić znaki.
- 7 Wybierz kolejno **\_** > **Gotowe**.

#### Zwiększanie dokładności pozycji punktów

Można doprecyzowywać położenie punktu. Podczas uśredniania urządzenie dokonuje kilku odczytów tej samej lokalizacji i wykorzystuje średnią wartość w celu uzyskania jak najdokładniejszej pozycji.

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz **Punkty**.
- 3 Wybierz punkt.
- 4 Wybierz **Uśredniona**.
- 5 Przejdź do wybranej pozycji punktu.
- 6 Wybierz **Start**.
- 7 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 8 Gdy pasek stanu dokładności osiągnie 100%, wybierz **Zapisz**.

Aby uzyskać optymalne rezultaty, zbierz od czterech do ośmiu próbek dla wybranego punktu, czekając co najmniej 90 minut przed zapisem kolejnych próbek.

#### Odwzorowanie punktu

Istnieje możliwość utworzenia nowej pozycji poprzez odwzorowanie dystansu i namiaru z zaznaczonej pozycji do nowej.

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz **Punkty**.
- 3 Wybierz punkt.
- 4 Wybierz **Odwzoruj**.
- 5 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Odwzorowany punkt zostanie zapisany z domyślną nazwą.

#### Usuwanie punktu

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz **Punkty**.
- 3 Wybierz punkt.
- 4 Wybierz kolejno **Usuń** > **Tak**.

## Usuwanie wszystkich punktów

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz kolejno **Konfiguracja > Zeruj > Punkty > Tak**.

## Trasy

Trasa składa się z szeregu punktów lub lokalizacji i prowadzi użytkownika do ostatecznego celu podróży.

### Wyznaczanie trasy

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz kolejno **Trasy > Utwórz nowy**.
- 3 Wybierz **Pierwszy punkt**.
- 4 Wybierz kategorię.
- 5 Wybierz pierwszy punkt trasy.
- 6 Wybierz **Następny punkt**.
- 7 Powtarzaj kroki 4–6 aż do pełnego zestawienia trasy.
- 8 Wybierz **Gotowe**, aby zapisać trasę.

### Edytowanie nazwy trasy

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz **Trasy**.
- 3 Wybierz trasę.
- 4 Wybierz **Zmień nazwę**.
- 5 Użyj przycisku akcji, a następnie  $\Delta$  i  $\nabla$ , aby wprowadzić znaki.
- 6 Wybierz kolejno **\_ > Gotowe**.

### Edytowanie trasy

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz **Trasy**.
- 3 Wybierz trasę.
- 4 Wybierz **Edytuj**.
- 5 Wybierz punkt.
- 6 Wybierz opcję:
  - Aby wyświetlić punkt na mapie, wybierz **Mapa**.
  - Aby zmienić kolejność punktów na trasie, wybierz **Przenieś w górę** lub **Przenieś w dół**.
  - Aby wstawić dodatkowy punkt na trasie, wybierz **Wstaw**. Dodatkowy punkt zostanie wstawiony przed aktualnie edytowanym punktem.
  - Aby dodać punkt na końcu trasy, wybierz **Następny punkt**.
  - Aby usunąć punkt z trasy, wybierz **Usuń**.

### Wyświetlanie trasy na mapie

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz **Trasy**.
- 3 Wybierz trasę.
- 4 Wybierz **Pokaż mapę**.

### Usuwanie trasy

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz **Trasy**.
- 3 Wybierz trasę.
- 4 Wybierz kolejno **Usuń > Tak**.

### Odwracanie trasy

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz **Trasy**.
- 3 Wybierz trasę.
- 4 Wybierz **Odwróć**.

## Ślady

Ślad stanowi zapis przebytej drogi. Wykres śladu zawiera informacje o punktach wzdłuż zarejestrowanej ścieżki, w tym czas, pozycję i wysokość położenia każdego punktu.

### Rejestrowanie śladu

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz **Start GPS**.
- 3 Zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
- 4 Przejdź się, aby zarejestrować ślad.  
Wyświetlony zostanie dystans i czas.
- 5 Wybierz  $\nabla$ , aby wyświetlić pętlę stron obejmujących dane kompasu, dane wysokościomierza, wznios, prędkość, mapę i aktualny czas.  
Można dostosować strony danych ([strona 10](#)).
- 6 Przytrzymaj  $\curvearrowright$ .
- 7 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Wstrzymaj ślad**, aby wstrzymać śledzenie.
  - Wybierz **Zapisz ślad**, aby zapisać ślad.
  - Wybierz **Usuń ślad**, aby usunąć ślad bez zapisywania.
  - Wybierz **Stop GPS**, aby wyłączyć GPS nie usuwając śladu.

### Zapisywanie bieżącego śladu

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz kolejno **Ślady > Bieżący**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Aby zapisać cały ślad, wybierz **Zapisz**.
  - Aby zapisać fragment śladu, wybierz **Zapisz część**, a następnie wybierz fragment śladu, który ma zostać zapisany.

### Wyświetlanie szczegółowych informacji o trasie

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz **Ślady**.
- 3 Wybierz ślad.
- 4 Wybierz **Pokaż mapę**.  
Początek i koniec śladu są oznaczone flagami.
- 5 Wybierz kolejno  $\curvearrowright$  > **Szczegóły**.
- 6 Użyj  $\Delta$  i  $\nabla$ , aby wyświetlić informacje o śladzie.

### Czyszczenie bieżącego śladu

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz kolejno **Ślady > Bieżący > Wyczyść**.

### Usuwanie śladu

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz **Ślady**.
- 3 Wybierz ślad.
- 4 Wybierz kolejno **Usuń > Tak**.

## Bezprzewodowe wysyłanie i odbieranie danych

Aby bezprzewodowo przysyłać dane, należy znaleźć się w odległości 3 m (10 stóp) od zgodnego urządzenia Garmin®.

Omawiane urządzenie może wysyłać i odbierać dane po nawiązaniu połączenia z innym zgodnym urządzeniem. Punkty, skrzynki, trasy i ślady można udostępniać bezprzewodowo.

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz kolejno **Udostępnij dane > Urządzenie do urządzenia**.
- 3 Wybierz **Wyślij** lub **Odbierz**.



4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

## Serwis Garmin Adventures

Możesz tworzyć przygody, aby udostępniać swoje podróże rodzinie, znajomym i społeczności Garmin. Powiązane pozycje można pogrupować jako przygody. Można na przykład utworzyć przygodę dla ostatniej pieszej wycieczki. Przygoda może zawierać wykres śladu podróży, zdjęcia z podróży oraz znalezione skrzynki. Można także tworzyć i zarządzać przygodami za pomocą programu BaseCamp. Więcej informacji można znaleźć na stronie <http://adventures.garmin.com>.

## Nawigacja

Możesz podróżować wyznaczoną trasą lub śladem, do punktu, skrzynki lub dowolnej zapisanej w urządzeniu pozycji. Skorzystaj z mapy lub kompasu, aby nawigować do celu podróży.

### Podróżowanie do celu

Nawigacja do celu podróży z użyciem kompasu lub mapy ([strona 5](#)).

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz **Start GPS**.
- 3 Zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
- 4 Użyj przycisku akcji.
- 5 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Punkty**.
  - Wybierz **Ślady**.
  - Wybierz **Trasy**.
  - Wybierz kolejno **Narzędzia GPS > Współrzędne**.
  - Wybierz kolejno **Narzędzia GPS > Punkty POI**.
  - Wybierz kolejno **Narzędzia GPS > Skrzynki**.
- 6 Wybierz cel podróży.
- 7 Wybierz **Jedź**.



Urządzenie wyświetli czas do celu podróży ①, dystans do celu podróży ② oraz szacowany czas przybycia ③.

- 8 Wybierz ▽, aby wyświetlić stronę kompasu.



Dwa wskaźniki ④ pełnią rolę wskaźnika namiaru. Górne oznaczenie na urządzeniu wskazuje kierunek, w jakim zwrócony jest użytkownik.

- 9 Wyrównaj wskaźniki z górnym oznaczeniem.
- 10 Kontynuuj podróż w wyznaczonym w ten sposób kierunku, aż dotrzesz do celu.

## Nawigacja przy użyciu funkcji Celuj i idź

Użytkownik może skierować urządzenie na dowolny obiekt w oddali, np. na wieżę ciśnień, zablokować wskazany kierunek, a następnie rozpocząć podróż do tego obiektu.

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz kolejno **Narzędzia GPS > Celuj i idź**.
- 3 Skieruj oznaczenie na górze ramki na żądany obiekt.
- 4 Użyj przycisku akcji.
- 5 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Ustaw kurs**, aby rozpocząć nawigację do odległego obiektu.
  - Wybierz **Odwzoruj (strona 3)**.
- 6 Nawiguj do celu z użyciem kompasu ([strona 5](#)) lub mapy ([strona 5](#)).

## Kompas

Urządzenie jest wyposażone w 3-osiowy kompas z funkcją automatycznej kalibracji.

- Nawigacja z użyciem kompasu ([strona 3](#))
- Ustawienia kompasu ([strona 10](#))

## Kalibracja kompasu

### UWAGA

Kalibrację kompasu należy przeprowadzić na wolnym powietrzu. Aby zwiększyć dokładność kierunków, nie należy stawać w pobliżu obiektów wpływających na pola magnetyczne, np. pojazdów, budynków czy linii wysokiego napięcia.

Urządzenie użytkownika zostało już fabrycznie skalibrowane i domyślnie korzysta z automatycznej kalibracji. Jeśli kompas działa niewłaściwie, np. po przebyciu dużego dystansu lub po nagłych zmianach temperatur, można go ręcznie skalibrować.

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz kolejno **Konfiguracja > Czujniki > Kompas > Kalibruj > Start**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

## Mapa

▲ przedstawia aktualne położenie na mapie. W miarę przebiegu podróży ikona pozycji przemieszcza się, pozostawiając za sobą wykres śladu (szlak). Na mapie pojawiają się nazwy i symbole punktów. Podczas nawigacji do celu trasa jest oznaczona na mapie linią.

- Nawigacja z użyciem mapy ([strona 5](#))
- Ustawienia mapy ([strona 11](#))

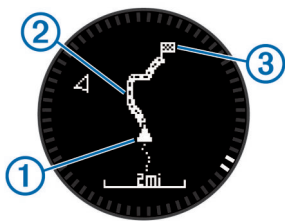
## Przeglądanie mapy

- 1 Podczas nawigacji wybierz △, aby wyświetlić mapę.
- 2 Użyj przycisku akcji.
- 3 Wybierz opcję:
  - Aby przesunąć wyświetlany obraz w górę lub w dół, wybierz **Przesuń**, a następnie △ lub ▽.
  - Aby przesunąć wyświetlany obraz w prawo lub w lewo, wybierz **Przesuń > ↶**, a następnie △ lub ▽.
  - Aby rozpocząć nawigację do zapisanej pozycji, wybierz **Przesuń**, użyj przycisku akcji i wybierz **Wybierz punkt**.
  - Aby powiększyć lub pomniejszyć, wybierz **Powiększenie**, a następnie △ lub ▽.

## Nawigacja z użyciem funkcji TracBack®

Podczas podróży możesz cofnąć się do początku swojego śladu. Funkcja przydaje się w celu znalezienia drogi powrotnej do obozu lub początku szlaku.

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz kolejno **Ślady** > **Bieżący** > **TracBack**.



Aktualna pozycja ①, śląd, którym ma odbywać się podróż ②, oraz punkt końcowy ③ zostaną wyświetlone na mapie.

## Wysokościomierz i barometr

Urządzenie jest wyposażone w wewnętrzny wysokościomierz i barometr.

- Dane czujnika wyświetlane na żądanie (strona 1)
- Dane czujnika wyświetlane zawsze (strona 2)
- Ustawienia wysokościomierza (strona 10)
- Odczyty wysokościomierza i barometru (strona 18)

### Kalibracja wysokościomierza barometrycznego

Urządzenie użytkownika zostało już fabrycznie skalibrowane i tej kalibracji używa domyślnie w obranym punkcie startowym GPS. Znając rzeczywistą wysokość lub prawidłowe ciśnienie dla poziomu morza, można ręcznie skalibrować wysokościomierz barometryczny.

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz kolejno **Konfiguracja** > **Czujniki** > **Wysokościomierz**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Wybierz kolejno **Automatyczna kalibracja** > **Na początku**, aby przeprowadzać automatyczną kalibrację od punktu startowego GPS.
  - Wybierz kolejno **Automatyczna kalibracja** > **Nieprzerwany**, aby przeprowadzać automatyczną kalibrację z wykorzystaniem okresowych aktualizacji GPS.
  - Wybierz kolejno **Kalibruj**, aby przejść do bieżącej wysokości lub ciśnienia dla poziomu morza.

### Śledzenie zmian pogody w nocy

Urządzenia można używać do śledzenia następujących z biegiem czasu zmian ciśnienia barometrycznego. Wzrost ciśnienia barometrycznego oznacza zwykle dobrą pogodę, podczas gdy spadek ciśnienia barometrycznego — złą.

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz kolejno **Konfiguracja** > **Czujniki** > **Tryb** > **Ciągle włączony**.
- 3 Wybierz kilkakrotnie ↶, aby przejść z powrotem do strony aktualnego czasu.
- 4 Wybierz kilkakrotnie △, aby wyświetlić stronę danych barometrycznych.
 

Aktualne ciśnienie barometryczne jest wyświetlane w postaci dużych cyfr, a zakres poprzednich odczytów dla wykresu w postaci małych cyfr, widocznych u dołu strony.
- 5 Porównując bieżący odczyt z wcześniejszymi, można sprawdzić, czy ciśnienie barometryczne wzrosło czy spadło.

## Oznaczanie i nawigowanie do pozycji sygnału „Człowiek za burzą”

Można zapisać pozycję sygnału „Człowiek za burzą” (MOB) i automatycznie do niej zawrócić. Można dostosować funkcję

przytrzymanego przycisku △ lub ▽, tak aby umożliwił on szybki dostęp do funkcji MOB (strona 10).

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz kolejno **Narzędzia GPS** > **MOB** > **Start**.  
Zostanie otwarta strona mapy ukazującej trasę do pozycji MOB.
- 3 Nawiguj do celu z użyciem kompasu (strona 5) lub mapy (strona 5).

## Skrzynki

Skrzynka to taki ukryty skarb. Geocaching polega na poszukiwaniu ukrytych skarbów z użyciem współrzędnych GPS publikowanych w Internecie przez osoby ukrywające skrzynki.

### Pobieranie skrzynek

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.
- 2 Odwiedź stronę [www.opencaching.com](http://www.opencaching.com).
- 3 W razie potrzeby utwórz konto.
- 4 Zaloguj się.
- 5 Postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby wyszukać i pobrać pozycje skrzynek do urządzenia.

### Podróżowanie do skrzynki

Aby można było rozpocząć nawigację do skrzynki, musisz przejść na stronę [www.opencaching.com](http://www.opencaching.com) i pobrać skrzynkę do urządzenia.

Nawigacja do skrzynki nie różni się niczym od nawigacji do dowolnej innej pozycji.

- Aby uzyskać więcej informacji, zapoznaj się z sekcją poświęconą nawigacji (strona 5).
- Przejdź do sekcji profili (strona 2), aby utworzyć profil do geocachingu.
- Przejdź do ustawień skrzynek (strona 12), aby dostosować ustawienia w urządzeniu.
- Przejdź do sekcji stron danych (strona 10), aby dostosować pola danych.

### Zapisywanie próby odnalezienia

Po podjęciu próby odnalezienia skrzynki można zarejestrować jej rezultaty.

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz kolejno **Narzędzia GPS** > **Skrzynki** > **Próba wpisu**.
- 3 Wybierz kolejno **Znaleziona**, **Nie znaleziono** lub **Nietknięty**.
- 4 Wybierz opcję:
  - Aby rozpocząć podróż do skrzynki znajdującej się najbliższej bieżącej pozycji, wybierz **Znajdź następny**.
  - Aby zakończyć zapis, wybierz **Gotowe**.

### chirp™

chirp to niewielkie akcesorium firmy Garmin, które można zaprogramować i pozostawić w skrzynce. Możesz użyć swojego urządzenia, aby znaleźć urządzenie chirp w skrzynce. Więcej informacji na temat chirp znajduje się w *Podręczniku użytkownika urządzenia chirp* dostępnym pod adresem [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

### Wyszukiwanie skrzynki z urządzeniem chirp

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz kolejno **Konfiguracja** > **Skrzynki** > **chirp** > **Wł.**
- 3 Przytrzymaj ↶.
- 4 Wybierz **Start GPS**.

- 5 Zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
- 6 Użyj przycisku akcji.
- 7 Wybierz kolejno **Narzędzia GPS > Skrzynki**.
- 8 Wybierz skrzynkę, a następnie **chirp**, aby wyświetlić podczas nawigacji szczegółowe informacje o urządzeniu chirp.
- 9 Wybierz **Jedź** i rozpocznij nawigację do skrzynki ([strona 3](#)).  
Gdy znajdziesz się w odległości 10 m (32,9 stopy) od skrzynki zawierającej urządzenie chirp, wyświetlony zostanie komunikat.

## Aplikacje

### Funkcja Jumpmaster

Funkcja Jumpmaster jest przeznaczona wyłącznie dla doświadczonych spadochroniarzy, w szczególności służących w wojsku.

Jest ona zgodna z wojskowymi wytycznymi dotyczącymi obliczania punktu zrzutu z dużej wysokości (HARP). Urządzenie automatycznie wykrywa moment skoku i rozpoczyna nawigację do żądanego punktu lądowania (DIP) przy użyciu barometru i elektronicznego kompasu.

#### Planowanie skoku

##### OSTRZEŻENIE

Funkcja Jumpmaster jest przeznaczona wyłącznie dla doświadczonych spadochroniarzy. Nie należy jej używać jako głównego wysokościomierza używanego podczas akrobacji spadochronowych. Nie wprowadzenie stosownych danych dotyczących skoku w funkcji Jumpmaster może prowadzić do poważnych obrażeń ciała lub śmierci.

- 1 Wybierz rodzaj skoku ([strona 7](#)).
- 2 Wprowadź informacje o skoku ([strona 7](#)).  
Urządzenie obliczy parametr HARP (punkt zrzutu z dużej wysokości).
- 3 Wybierz **Nawiguj do HARP**, aby rozpocząć nawigację do punktu zrzutu z dużej wysokości.

#### Rodzaje skoków

Funkcja Jumpmaster umożliwia wybór jednego z trzech dostępnych rodzajów skoków: HAHO, HALO lub Statyczny. Wybrany rodzaj skoku decyduje o tym, jakie dodatkowe informacje będą musiały zostać uwzględnione ([strona 7](#)). W przypadku wszystkich rodzajów skoków wysokość zrzutu i otwarcia nad ziemią (AGL) jest określana w stopach.

**HAHO:** Zrzut i otwarcie spadochronu na znacznej wysokości (ang. High Altitude High Opening). Jest to skok wykonywany z bardzo dużej wysokości, w którym otwarcie spadochronu następuje również na bardzo dużej wysokości. Należy ustawić DIP (punkt lądowania) i wysokość zrzutu na co najmniej 1000 stóp. Zakłada się, że wysokość zrzutu odpowiada wysokości otwarcia spadochronu. Najczęściej stosowane wartości dla wysokości zrzutu wahają się od 12 000 do 24 000 stóp nad ziemią.

**HALO:** Zrzut na znacznej wysokości, otwarcie spadochronu na małej wysokości (ang. High Altitude Low Opening). Jest to skok wykonywany z bardzo dużej wysokości, w którym otwarcie spadochronu następuje na bardzo małej wysokości. Wymagane informacje są identyczne jak w skoku HAHO, przy czym dodatkowo trzeba podać wysokość otwarcia spadochronu. Wysokość otwarcia spadochronu nie może być większa od wysokości zrzutu. Najczęściej stosowane wartości dla wysokości otwarcia spadochronu wahają się od 2000 do 6000 stóp nad ziemią.

**Stacyjny:** Zakłada się, że prędkość i kierunek wiatru pozostają stałe przez cały czas trwania skoku. Wysokość zrzutu musi wynieść co najmniej 1000 stóp.

#### Wprowadzanie informacji o skoku

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz **Jumpmaster**.
- 3 Wybierz rodzaj skoku ([strona 7](#)).
- 4 Wykonaj jedną lub więcej czynności, aby wprowadzić informacje o skoku:
  - Wybierz **DIP**, aby ustawić żądany punktu lądowania.
  - Wybierz **Wysokość skoku**, aby ustawić wysokość zrzutu nad ziemią (w stopach), z jakiej skoczek wykona skok.
  - Wybierz **Wysokość otwarcia**, aby ustawić wysokość otwarcia spadochronu nad ziemią (w stopach), na jakiej skoczek otwiera spadochron.
  - Wybierz **Rzut do przodu**, aby określić dystans poziomy (w metrach) pokonywany w związku z prędkością samolotu.
  - Wybierz **Kurs do HARP**, aby określić kierunek lotu (w stopniach), w którym porusza się skoczek, w związku z prędkością samolotu.
  - Wybierz **Wiatr**, aby ustawić prędkość wiatru (w węzłach) i jego kierunek (w stopniach).
  - Wybierz **Stałe**, aby szczegółowo ustawić wybrane informacje dotyczące planowanego skoku. W zależności od rodzaju skoku, można wybrać **% maksimum**, **Wskaźnik bezpieczeństwa**, **K-Open**, **K-Freefall** lub **K-Static** i wprowadzić dodatkowe informacje ([strona 8](#)).
  - Wybierz **Automatycznie do DIP**, aby włączyć nawigację do punktu lądowania zaraz po wykonaniu skoku.
  - Wybierz **Nawiguj do HARP**, aby rozpocząć nawigację do punktu zrzutu z dużej wysokości.

#### Wprowadzanie informacji o wietrze dla skoków typu HAHO i HALO

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz **Jumpmaster**.
- 3 Wybierz rodzaj skoku ([strona 7](#)).
- 4 Wybierz kolejno **Wiatr > Dodaj**.
- 5 Wybierz wysokość.
- 6 Podaj prędkość wiatru w węzłach i wybierz **Gotowe**.
- 7 Podaj kierunek wiatru w stopniach i wybierz **Gotowe**.  
Wartość dotycząca wiatru zostanie dodana do listy. W obliczeniach uwzględniane są wyłącznie wartości znajdujące się na liście.
- 8 Powtórz kroki 5 – 7 dla każdej dostępnej wysokości.

#### Zerowanie informacji o wietrze

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz **Jumpmaster**.
- 3 Wybierz **HAHO** lub **HALO**.
- 4 Wybierz kolejno **Wiatr > Zeruj**.

Wszystkie wartości odnoszące się do wiatru zostaną usunięte z listy.

#### Wprowadzanie informacji o wietrze dla skoku statycznego

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz kolejno **Jumpmaster > Statyczny > Wiatr**.
- 3 Podaj prędkość wiatru w węzłach i wybierz **Gotowe**.
- 4 Podaj kierunek wiatru w stopniach i wybierz **Gotowe**.

## Ustawienia stałych

Wybierz **Jumpmaster**, wybierz rodzaj skoku, a następnie wybierz **Stale**.

**% maksimum:** Pozwala ustawić zakres skoku dla wszystkich rodzajów skoków. Wybór ustawienia poniżej 100% zmniejsza przesunięcie w stosunku do punktu lądowania (DIP), podczas gdy większe od 100% zwiększa to przesunięcie. Bardziej doświadczeni spadochroniarze mogą stosować mniejsze wartości, podczas gdy osoby z mniejszym doświadczeniem powinny poprzestać na większych wartościach.

**Wskaźnik bezpieczeństwa:** Pozwala określić margines błędu dla skoku (tylko skoki **HAHO**). Wskaźniki bezpieczeństwa to zwykle liczby całkowite, których wartość jest równa lub większa od 2. Określa się je w oparciu o charakterystykę skoku.

**K-Freefall:** Określa wartość oporu powietrza dla spadochronu podczas swobodnego spadania w oparciu o dane znamionowe czaszy spadochronu (tylko dla skoków **HALO**). Na każdym spadochronie powinno widnieć stosowne oznaczenie wartości współczynnika K.

**K-Open:** Określa wartość oporu powietrza dla otwartego spadochronu w oparciu o dane znamionowe czaszy spadochronu (dla skoków **HAHO** i **HALO**). Na każdym spadochronie powinno widnieć stosowne oznaczenie wartości współczynnika K.

**K-Static:** Określa wartość oporu powietrza dla spadochronu podczas skoku statycznego w oparciu o dane znamionowe czaszy spadochronu (tylko dla skoków **Statyczny**). Na każdym spadochronie powinno widnieć stosowne oznaczenie wartości współczynnika K.

## Wyświetlanie informacji o pływach

**UWAGA:** Funkcja nie jest dostępna na wszystkich obszarach.

Można wyświetlać różne informacje, w tym wysokość pływu i kiedy nadejdzie kolejny przypływ lub odpływ, z dowolnej stacji pływów.

1 Użyj przycisku akcji.

2 Wybierz kolejno **Pływy** > **Szukaj blisko**.

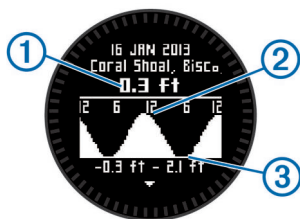
3 Wybierz opcję:

- Aby przeprowadzić wyszukiwanie blisko zapisanego wcześniej punktu, wybierz **Punkty**, a następnie wybierz lub szukaj punkt.
- Aby przeprowadzić wyszukiwanie blisko określonego miasta, wybierz **Miasta**, a następnie wybierz lub szukaj miasto.

Zostanie wyświetlona lista stacji pływów znajdujących się w pobliżu wybranej pozycji.

4 Wybierz stację.

Dla bieżącej daty zostanie wyświetlony 24-godzinny wykres pływów przedstawiający aktualną wysokość pływu ① i godzinę, o której będzie mieć miejsce następny przypływ ② i odpływ ③.



5 Wybierz opcję:

- Aby wyświetlić bardziej szczegółowe informacje o kolejnych czterech najwyższych i najniższych wysokościach pływów, wybierz ∇.
- Aby przesunąć wykres pływu, użyj przycisku akcji i wybierz **Przesuń mapę**.
- Aby wyświetlić informacje o pływach dla innej daty, użyj przycisku akcji i wybierz **Zmień datę**, a następnie wybierz datę.

## Zegar

### Ustawianie alarmu

1 Użyj przycisku akcji.

2 Wybierz kolejno **Zegar** > **Budzik** > **Dodaj alarm**.

3 Użyj przycisku akcji, a następnie ∆ i ∇, aby ustawić czas.

4 Wybierz kolejno **Dźwięk**, **Wibracje** lub **Dźwięk i wibracje**.

5 Wybierz kolejno **Raz**, **Codziennie** lub **Dni robocze**.

### Włączanie stopera

1 Użyj przycisku akcji.

2 Wybierz kolejno **Zegar** > **Stoper**.

3 Użyj przycisku akcji, a następnie ∆ i ∇, aby ustawić czas.

4 W razie potrzeby wybierz **Powiadomienie** i określ rodzaj powiadomienia.

5 Wybierz **Start**.

### Korzystanie ze stopera

1 Użyj przycisku akcji.

2 Wybierz kolejno **Zegar** > **Stoper**.

3 Wybierz **Start**.

### Dodawanie własnej strefy czasowej

1 Użyj przycisku akcji.

2 Wybierz kolejno **Zegar** > **Alternatywne strefy** > **Dodaj strefę**.

3 Wybierz strefę czasową.

Strona wyboru własnej strefy czasowej zostanie dodana do bieżącego profilu.

### Edycja własnej strefy czasowej

1 Użyj przycisku akcji.

2 Wybierz kolejno **Zegar** > **Alternatywne strefy**.

3 Wybierz strefę czasową.

4 Wybierz opcję:

- Aby zmienić strefę czasową, wybierz **Edytuj strefę**.
- Aby dostosować nazwę strefy czasowej, wybierz **Edytuj etykietę**.
- Aby usunąć strefę czasową z szybkiej pętli strony, wybierz **Usuń** > **Tak**.

## Alerty

Można ustawić urządzenie w taki sposób, aby wyświetlało alerty w wielu różnych sytuacjach, w których liczy się rozeznanie w sytuacji lub znajomość innych danych. Istnieją trzy rodzaje alertów: alerty o zdarzeniach, alerty zakresowe i alerty cykliczne.

**Alert o zdarzeniach:** Alert o zdarzeniu jest wyświetlany jeden raz. Zdarzeniu jest przypisana określona wartość. Możesz na przykład ustawić urządzenie w taki sposób, aby wyświetlało alert po przekroczeniu określonej wysokości.

**Alert zakresowy:** Alert zakresowy uruchamia się za każdym razem, gdy w urządzeniu zostanie zarejestrowana wartość spoza ustawionego zakresu. Można na przykład ustawić urządzenie tak, aby informowało użytkownika o każdym

spadku tętna poniżej wartości 60 uderzeń na minutę (uderzenia/min) oraz o każdym jego skoku powyżej 210 uderzeń na minutę.

**Alert cykliczny:** Alert cykliczny uruchamia się za każdym razem, gdy urządzenie zarejestruje określoną wartość lub interwał. Można na przykład ustawić urządzenie tak, aby alert uruchamiał się co 30 minut.

Nazwa alertu	Typ alertu	Opis
Punkt alarmowy	Cykliczny	Patrz <a href="#">strona 9</a> .
Dystans	Zdarzenie, cykliczny	Można ustawić interwał lub niestandardowy dystans od celu podróży.
Czas	Zdarzenie, cykliczny	Można ustawić interwał lub niestandardowy czas przed szacowanym czasem przybycia do celu podróży.
Wysokość	Zdarzenie, zakresowy, cykliczny	Można ustawić minimalną i maksymalną wysokość. Urządzenie można ustawić tak, aby ostrzegało o określonym wzniosie lub spadku.
Przybycie wg nawigacji	Zdarzenie	Można ustawić alerty informujące o zbliżaniu się do punktów oraz celu podróży ścieżki lub trasy.
Prędkość	Zakres	Można ustawić minimalną i maksymalną prędkość.
Tempo	Zakres	Można podać minimalne i maksymalne tempo.
Tętno	Zakres	Można podać minimalne i maksymalne tętno lub określić zmiany stref. Patrz <a href="#">strona 13</a> i <a href="#">strona 18</a> .
Rytm	Zakres	Można podać minimalny i maksymalny rytm.
Bateria	Zdarzenie	Można ustawić alert informujący o niskim poziomie naładowania baterii.

### Ustawianie punktu alarmowego

Punkty alarmowe ostrzegają z ustawionym wyprzedzeniem o zbliżaniu się do określonej pozycji.

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz kolejno **Alerty > Punkt alarmowy > Edytuj > Utwórz nowy**.
- 3 Wybierz pozycję.
- 4 Podaj promień.
- 5 Wybierz **Gotowe**.

### Obliczanie powierzchni obszaru

Przed rozpoczęciem obliczania powierzchni obszaru konieczny jest odbiór sygnałów satelitów.

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz kolejno **Narzędzia GPS > Pomiar powierzchni**.
- 3 Przejdź po całym obwodzie obszaru, którego powierzchnię chcesz obliczyć.
- 4 Po zakończeniu użyj przycisku akcji, aby obliczyć powierzchnię obszaru.
- 5 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Zapisz ślad**, wpisz nazwę i wybierz **Gotowe**.
  - Wybierz **Zmień jednostki**, aby przeliczyć powierzchnię obszaru na inne jednostki.
  - Wybierz ↶, aby wyjść bez zapisywania.

### Wyświetlanie almanachów

Można wyświetlić informacje z almanachu dotyczące słońca i księżyca, a także polowań i połowów.

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz opcję:
  - Aby wyświetlić informacje o wschodzie i zachodzie słońca i księżyca, wybierz kolejno **Narzędzia GPS > Słońce i księżyc**.
  - Aby wyświetlić szacunkowe godziny optymalne do organizowania polowań i połowów, wybierz kolejno **Narzędzia GPS > Polowania i połowy**.
- 3 W razie potrzeby wybierz  $\triangle$  lub  $\nabla$ , aby wyświetlić inny dzień.

### Wyświetlanie informacji o satelitach

Strona satelitów informuje o aktualnej pozycji, dokładności GPS, lokalizacji satelitów i mocy sygnału.

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz **Start GPS**.
- 3 Użyj przycisku akcji.
- 4 Wybierz kolejno **Narzędzia GPS > Satelita**.
- 5 Wybierz  $\nabla$ , aby wyświetlić dodatkowe informacje.

### Symulowanie pozycji

Planując trasy lub aktywności na innym obszarze, można wyłączyć moduł GPS i przeprowadzić symulację dla innej pozycji.

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz kolejno **Konfiguracja > System > Tryb GPS > Tryb demonstracyjny**.
- 3 Wybierz pozycję.
- 4 Wybierz kolejno **Jedź > Idź do pozycji**.

## Dostosowywanie urządzenia

### Ogólne informacje o konfiguracji

Menu **Konfiguracja** oferuje wiele sposobów na dostosowanie urządzenia. Firma Garmin zaleca zapoznanie się z ustawieniami każdej z funkcji. Dostosowując ustawienia przed rozpoczęciem aktywności, można zaoszczędzić czas, jaki w przeciwnym razie trzeba będzie poświęcić na tę czynność podczas samej aktywności. Aby otworzyć menu **Konfiguracja**, użyj przycisku akcji, a następnie wybierz **Konfiguracja**.

**UWAGA:** Wszelkie zmiany są zapisywane w aktywnym profilu ([strona 2](#)).

Opcja	Dostępne ustawienia i informacje
<b>System</b>	Można dostosować ustawienia GPS, przyciski strzałek i język urządzenia ( <a href="#">strona 10</a> ).
<b>Strony danych</b>	Można dostosować strony i pola danych ( <a href="#">strona 10</a> ).
<b>Czujniki</b>	Można dostosować ustawienia kompasu ( <a href="#">strona 10</a> ) i wysokościomierza ( <a href="#">strona 10</a> ).
<b>Czujnik ANT</b>	Można skonfigurować akcesoria bezprzewodowe, takie jak czujnik tętna lub urządzenie tempo ( <a href="#">strona 12</a> ).
<b>Dźwięki</b>	Można dostosować dźwięki i wibracje ( <a href="#">strona 11</a> ).
<b>Wyświetlanie</b>	Można dostosować podświetlenie i kontrast ekranu ( <a href="#">strona 11</a> ).
<b>Zeruj</b>	Można wyczyścić dane podróży, wykresy czujnika ( <a href="#">strona 16</a> ), punkty i wykres śladu lub zresetować wszystkie ustawienia ( <a href="#">strona 16</a> ).
<b>Mapa</b>	Można dostosować orientację mapy oraz sposób, w jaki pozycje są wyświetlane na mapie ( <a href="#">strona 11</a> ).
<b>Ślady</b>	Można dostosować ustawienia rejestrowania śladu ( <a href="#">strona 11</a> ).
<b>Czas</b>	Można dostosować wygląd strony czasu ( <a href="#">strona 11</a> ).

Opcja	Dostępne ustawienia i informacje
<b>Jednostki</b>	Można zmienić jednostki miary dla danych, takich jak dystans, wysokość i temperatura (strona 11).
<b>Format pozycji</b>	Można zmienić sposób wyświetlania danych pozycji (strona 11).
<b>Profile</b>	Można zmienić aktywny profil i przeprowadzić edycję profili (strona 2).
<b>Fitness</b>	Można włączyć funkcję <b>Auto Lap</b> , dostosować swój profil użytkownika fitness i zmodyfikować strefy tętna (strona 11).
<b>Skrzynki</b>	Można dostosować sposób wyświetlania listy skrzynek i aktywować urządzenie chirp (strona 12).
<b>Menu</b>	Można dostosować pozycje widoczne w menu głównym (strona 10).
<b>O systemie</b>	Można wyświetlić informacje o urządzeniu i oprogramowaniu (strona 14).

## Dostosowywanie menu głównego

W menu głównym można przesuwac i usuwać pozycje.

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz kolejno **Konfiguracja > Menu**.
- 3 Wybierz opcję z menu.
- 4 Wybierz opcję:
  - Wybierz kolejno **Przenieś w górę** lub **Przenieś w dół**, aby zmienić pozycję elementu na liście.
  - Wybierz **Usuń**, aby usunąć element z listy.

## Dostosowywanie przycisków strzałek

Można dostosować funkcję przytrzymania klawiszy  $\Delta$  i  $\nabla$  oraz  $\leftrightarrow$  dla wykonywanej aktywności. Na przykład gdy aktywny jest profil pieszej wędrowki, można tak dostosować funkcję przytrzymania klawisza  $\nabla$ , aby uruchomiła i zatrzymywała stoper.

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz kolejno **Konfiguracja > System > Klavisze dostępu**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Przytrzymaj strzałkę w górę**, aby określić działanie przytrzymanego klawisza  $\Delta$ .
  - Wybierz **Przytrzymaj strzałkę w dół**, aby określić działanie przytrzymanego klawisza  $\nabla$ .
  - Wybierz **Poprzednia strona danych**, aby określić działanie przytrzymanego klawisza  $\leftrightarrow$ .
  - Wybierz **Strona danych w górę**, aby określić działanie przytrzymanego klawisza  $\Delta$ .
  - Wybierz kolejno **Strona danych w dół**, aby określić działanie przytrzymanego klawisza  $\nabla$ .

**UWAGA:** Dostępne opcje różnią się w zależności od bieżącego profilu.

## Dostosowywanie stron danych

Możesz dostosować strony danych dla każdego profilu. Sposób organizacji i wygląd stron danych zależą od aktywnego profilu i trybu.

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz kolejno **Konfiguracja > Strony danych**.
- 3 Wybierz tryb.
- 4 Wybierz **Dodaj stronę** i postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby dodać nową stronę (opcjonalnie).
- 5 Wybierz stronę, aby edytować znajdujące się na niej pola danych.
- 6 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Edytuj**, a następnie dokonaj edycji pól danych.

- Wybierz **Przenieś w górę** lub **Przenieś w dół**, aby zmienić kolejność stron danych.
- Wybierz **Usuń**, aby usunąć stronę danych z pętli stron.

## Ustawienia systemowe

Wybierz kolejno **Konfiguracja > System**.

**Tryb GPS:** Pozwala ustawić tryb GPS na **Normalny**, **UltraTrac** (strona 10), **W pomieszczeniu** lub **Tryb demonstracyjny** (GPS wyłączony).

**WAAS:** Pozwala ustawić urządzenie pod kątem odbioru sygnałów GPS w systemie WAAS (Wide Area Augmentation System). Informacje o systemie WAAS można znaleźć na stronie [www.garmin.com/aboutGPS/waas.html](http://www.garmin.com/aboutGPS/waas.html).

**Klawisze dostępu:** Umożliwia dostosowanie funkcji przytrzymanego przycisku strzałki (strona 10).

**Język:** Ustawianie języka komunikatów tekstowych wyświetlanych w urządzeniu.

**UWAGA:** Zmiana języka komunikatów tekstowych nie wiąże się ze zmianą języka danych mapy.

## Informacje o UltraTrac

UltraTrac to ustawienie GPS, które umożliwia rzadsze rejestrowanie punktów śladu w stosunku do normalnego trybu GPS w celu oszczędzania energii baterii. Domyślny interwał między kolejnymi punktami śladu to jedna minuta. Interwał można dostosować.

## Ustawienia kompasu

Wybierz kolejno **Konfiguracja > Czujniki > Kompas**.

**Wyświetlanie:** Ustawienie kierunku wyświetlanego w kompasie w stopniach lub miliradianach.

**Odniesienie północne:** Ustawienie odniesienia północnego kompasu (strona 10).

**Tryb:** Pozwala tak ustawić kompas, aby podczas ruchu używał sygnału GPS i danych z elektronicznego czujnika (**Auto**) lub tylko danych GPS (**Wył.**).

**Kalibruj:** Umożliwia przeprowadzenie ręcznej kalibracji czujnika kompasu (strona 5).

## Ustawianie odniesienia północnego

Można ustawić odniesienie dla kierunku używane do obliczania danych kierunku.

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz kolejno **Konfiguracja > Czujniki > Kompas > Odniesienie północne**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Aby ustawić północ geograficzną jako odniesienia dla kierunku, należy wybrać **Rzeczywisty**.
  - Aby automatycznie ustawić deklinację magnetyczną dla pozycji, wybierz **Magnetyczne**.
  - Aby ustawić północ topograficzną (000°) jako odniesienie dla kierunku, należy wybrać **Siatka**.
  - Aby ręcznie ustawić wartość deklinacji magnetycznej, wybierz **Użytkownik**, wpisz wartość deklinacji magnetycznej i wybierz **Gotowe**.

## Ustawienia wysokościomierza

Wybierz kolejno **Konfiguracja > Czujniki > Wysokościomierz**.

**Automatyczna kalibracja:** Samoczynna kalibracja wysokościomierza po każdym włączeniu funkcji śledzenia GPS.

**Wykres barometryczny:** Opcja **Zmienna** powoduje, że zmiany wysokości są rejestrowane podczas przemierzania się użytkownika. Natomiast w przypadku opcji **Stała** obowiązuje założenie, że urządzenie pozostaje bez ruchu na stałej wysokości. W związku z tym ciśnienie barometryczne

powinno zmieniać się wyłącznie w wyniku zmian pogody. Wybranie opcji **Ciśnienie otoczenia** powoduje rejestrowanie zmian ciśnienia otoczenia w czasie.

**Wykres wysokości:** Powoduje, że urządzenie rejestruje zmiany wysokości względem czasu lub dystansu.

## Ustawianie dźwięków urządzenia

Można dostosować dźwięki komunikatów i przycisków.

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz kolejno **Konfiguracja > Dźwięki**.
- 3 Wybierz **Wiadomości** lub **Klawisze**.
- 4 Wybierz opcję.

## Ustawienia wyświetlania

Wybierz kolejno **Konfiguracja > Wyświetlanie**.

**Podświetlenie:** Umożliwia regulację jasności i czasu podświetlania.

**Kontrast:** Umożliwia dostosowanie kontrastu ekranu.

## Ustawienia mapy

Wybierz kolejno **Konfiguracja > Mapa**.

**Orientacja:** Ustawia sposób wyświetlania mapy na stronie.

**Północ u góry** wyświetla północ u góry strony. **Kierunek u góry** wyświetla bieżący kierunek podróży na górze ekranu.

**Automatyczny zoom:** Automatyczny wybór odpowiedniego poziomu powiększenia zapewniający optymalne korzystanie z mapy. W przypadku wybrania opcji **Wył.** operacje powiększania i pomniejszania trzeba wykonywać ręcznie.

**Punkty:** Umożliwia wybranie stopnia powiększenia dla punktów na mapie.

**Wykres śladu:** Umożliwia wyświetlenie lub ukrycie śladów na mapie.

**Idź do linii:** Pozwala określić, w jaki sposób ma być na mapie wyświetlany kurs.

## Ustawienia śladu

Wybierz kolejno **Konfiguracja > Ślady**.

**Metoda:** Umożliwia wybór metody rejestracji śladów. **Auto** pozwala rejestrować ślady ze zmienną częstotliwością w celu utworzenia optymalnego odwzorowania śladów. Natomiast opcja **Dystans** lub **Czas** pozwala ustawić interwał ręcznie.

**Interwał:** Umożliwia ustawienie częstotliwości rejestracji wykresu śladu. Częstsze rejestrowanie punktów pozwala uzyskać bardziej szczegółowy ślad, powoduje jednak szybsze zapełnianie się wykresu śladu.

**Autostart:** Ustawienie urządzenia w taki sposób, aby rejestrowało ślad automatycznie po wybraniu **Start GPS**.

**Automatyczny zapis:** Wybór powoduje, że urządzenie automatycznie zapisuje ślad po wyłączeniu modułu GPS.

**Auto Pause:** Powoduje, że urządzenie nie rejestruje śladu, gdy użytkownik nie się przemieszcza.

**Dane wyjściowe:** Wybór powoduje, że urządzenie zapisuje ślad jako plik GPX, FIT lub GPX/FIT ([strona 15](#)).

- Opcja **GPX** rejestruje tradycyjny ślad, który umożliwia korzystanie z funkcji GPS odnoszących się do śladu, takich jak nawigacja i trasy.
- Opcja **FIT** rejestruje dodatkowe dane, takie jak informacje o okrążeniu, i służy do rejestrowania śladów obejmujących powyżej 10 000 punktów. Pliki FIT mają mały rozmiar — są znacznie mniejsze niż pliki GPX — co ułatwia ich przesłanie do serwisu Garmin Connect™.
- Opcja **GPX/FIT** umożliwia przesłanie danych w obu formatach plików.

## Ustawienia czasu

Wybierz kolejno **Konfiguracja > Czas**.

**Strona czasu:** Umożliwia dostosowanie wyglądu wyświetlanej godziny.

**Format:** Wybór 12- lub 24-godzinnego formatu wyświetlania godziny.

**Strefa czasowa:** Wybór strefy czasowej dla urządzenia. Po wybraniu opcji **Auto** strefa czasowa będzie ustawiana automatycznie na podstawie pozycji GPS.

## Zmiana jednostek miary

Użytkownik może dostosować jednostki miary dystansu, prędkości, wysokości, głębokości, temperatury i ciśnienia.

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz kolejno **Konfiguracja > Jednostki**.
- 3 Wybierz wielkość fizyczną.
- 4 Wybierz jednostkę miary.

## Ustawienia formatu pozycji

**UWAGA:** Nie należy zmieniać formatu pozycji ani systemu współrzędnych układu odniesienia, chyba że jest używana mapa wymagająca użycia innego formatu pozycji.

Wybierz kolejno **Konfiguracja > Format pozycji**.

**Format:** Ustawianie formatu, w jakim będzie wyświetlany odczyt danej pozycji.

**Układ odniesienia:** Ustawianie układu współrzędnych, na którym oparta jest mapa.

**Sferoida:** Wyświetlanie układu współrzędnych używanych przez urządzenie. Domyślnym układem współrzędnych jest układ WGS 84.

## Ustawienia fitness

Wybierz kolejno **Konfiguracja > Fitness**.

**Auto Lap:** Umożliwia skonfigurowanie urządzenia, aby automatycznie zaznaczało okrążenia po określonym dystansie.

**Użytkownik:** Umożliwia wprowadzenie informacji o profilu ([strona 11](#)).

**Strefy tętna:** Umożliwia skonfigurowanie pięciu stref tętna wykorzystywanych w trakcie aktywności fitness ([strona 13](#)).

**Aktywność FIT:** Opcja umożliwia określenie rodzaju bieżącej aktywności fitness. Dzięki temu typ aktywności jest prawidłowo wyświetlany podczas przysyłania aktywności do serwisu Garmin Connect.

**Prędkość czujnika na nogę:** Umożliwia wybranie ustawień **Wył.**, **W pomieszczeniu** lub **Ciągle włączony** ([strona 13](#)).

## Ustawianie profilu fitness użytkownika

Urządzenie wykorzystuje informacje wprowadzone przez użytkownika do obliczania dokładnych danych. W profilu użytkownika można zmienić następujące informacje: płeć, wiek, masa ciała, wzrost oraz ustawienia aktywnego sportowca ([strona 11](#)).

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz **Konfiguracja > Fitness > Użytkownik**.
- 3 Zmień ustawienia.

## Informacje o ustawieniu aktywnego sportowca

Aktywny sportowiec to osoba, która trenuje intensywnie od wielu lat (za wyjątkiem czasu, gdy odniosła niewielkie kontuzje) i ma tętno spoczynkowe na poziomie 60 uderzeń serca na minutę (uderzenia/min) lub mniej.

## Ustawienia skrzynek

Wybierz kolejno **Konfiguracja > Skrzynki**.

**Lista:** Wyświetlanie listy skrzynek według nazw lub kodów.

**chirp:** Włącza i wyłącza wyszukiwanie urządzenia chirp (strona 6).

## Fitness

### Dostosowanie profilu biegowego lub kolarskiego

Istnieje wiele modyfikacji ustawień urządzenia, które ułatwiają używanie go podczas biegania lub jazdy na rowerze. W celu przejścia do menu ustawień naciśnij klawisz akcji.

- Wybierz kolejno **Konfiguracja > Ślady > Auto Pause**, aby włączyć funkcję Auto Pause® (strona 11).
- Wybierz kolejno **Konfiguracja > Ślady > Dane wyjściowe**, aby ustawić format danych wyjściowych na potrzeby zarządzania aktywnością fitness za pomocą serwisu Garmin Connect (strona 11).
- Wybierz kolejno **Konfiguracja > Strony danych**, aby dostosować pola danych i zmienić kolejność stron danych (strona 10).
- Wybierz kolejno **Konfiguracja > Jednostki**, aby zmienić jednostki miary.  
Możesz na przykład zapisywać przejechaną na rowerze odległość w kilometrach, a nie w milach.
- Dostosuj do swojej aktywności funkcję uaktywnianą przez przytrzymanie klawiszy strzałek (strona 10).
- Wybierz kolejno **Konfiguracja > Fitness > Auto Lap**, aby ustawić dystans okrążenia. Domyślny dystans to 1 mila (1,6 km).
- Wpisz dane swojego profilu fitness (strona 11) i stref tętna (strona 13), aby pomiar spalonych kalorii był dokładny.

### Bieganie

Przed rozpoczęciem biegu należy zmienić profil na bieganie (strona 2).

- Użyj przycisku akcji.
- Wybierz **Start GPS**.
- Zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
- Przytrzymaj  $\triangle$ , aby uruchomić stoper.
- Zacznij biec.  
Przytrzymanie  $\triangle$  pozwala wstrzymać i wznowić bieg. Przytrzymanie  $\nabla$  pozwala oznaczyć okrążenie.
- Użyj przycisku akcji.
- Wybierz **Stop GPS**, gdy chcesz zakończyć bieg.  
Urządzenie automatycznie zapisze bieg.

### Historia

Historia obejmuje informacje na temat daty, czasu, dystansu, kalorii, średniego tempa lub prędkości, wzniosu, spadku oraz dane opcjonalnego czujnika ANT+™.

**UWAGA:** Historia nie jest zapisywana, gdy stoper jest zatrzymany lub wstrzymany.

Gdy pamięć urządzenia zapełni się, zostanie wyświetlony komunikat. Urządzenie nie usunie ani automatycznie nie nadpisze historii. Historię można od czasu do czasu przesyłać do serwisu Garmin Connect (strona 12) lub do programu BaseCamp (strona 5), aby móc śledzić wszystkie dane aktywności.

### Wyświetlanie aktywności

Możesz wyświetlić historię lub mapę swoich aktywności fitness.

- Użyj przycisku akcji.
- Wybierz **Historia FIT**.  
Zostanie wyświetlona lista aktywności według ich daty.
- Wybierz aktywność.
- Wybierz **Szczegóły** lub **Pokaż mapę**.

### Zapisywanie aktywności jako śladu

Aktywności można zapisywać jako ślady przy użyciu funkcji GPS. Umożliwia to używanie aktywności z takimi funkcjami GPS, jak nawigacja czy trasy.

- Użyj przycisku akcji.
- Wybierz **Historia FIT**.
- Wybierz aktywność.
- Wybierz **Zapisz jako ślad**.

### Usuwanie aktywności

- Użyj przycisku akcji.
- Wybierz **Historia FIT**.
- Wybierz aktywność.
- Wybierz kolejno **Usuń > Tak**.

### Korzystanie z aplikacji Garmin Connect

- Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.
- Odwiedź stronę [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).
- Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

## Czujniki ANT+

Urządzenie jest zgodne z wymienionymi opcjonalnymi akcesoriami bezprzewodowymi ANT+.

- Czujnik tętna (strona 13)
- Czujnik prędkości i rytmu GSC™ 10 (strona 14)
- Bezprzewodowy czujnik temperatury tempe (strona 12)

Więcej informacji o zgodności i zakupie dodatkowych czujników można znaleźć na stronie <http://buy.garmin.com>.

### Parowanie czujników ANT+

Przed przystąpieniem do parowania musisz założyć czujnik tętna lub zamontować czujnik rowerowy.

Parowanie polega na powiązaniu bezprzewodowych czujników ANT+, np. czujnika tętna, z urządzeniem Garmin.

- Umieść urządzenie w zasięgu czujnika (w odległości nie większej niż 3 m).  
**UWAGA:** Podczas parowania ustaw się w odległości co najmniej 10 m od innych czujników ANT+.
- Użyj przycisku akcji.
- Wybierz kolejno **Konfiguracja > Czujnik ANT**.
- Wybierz czujnik.
- Wybierz **Nowe wyszukiwanie**.

Po sparowaniu czujnika z urządzeniem status czujnika zmieni się z **Wyszukiwanie** na **Połączony**. Dane czujnika pojawiają się w formie pętli stron danych lub własnego pola danych.

### tempe

tempe to bezprzewodowy czujnik temperatury ANT+. Czujnik można przymocować do paska lub pętli, dzięki czemu będzie miał kontakt z powietrzem otoczenia. To pozwoli mu na dostarczanie dokładnych danych o temperaturze. Aby



wyświetlać dane o temperaturze z urządzenia tempę, należy sparować urządzenie tempę z posiadanym urządzeniem.

## Zakładanie czujnika tętna

**UWAGA:** Jeśli nie masz czujnika tętna, możesz pominąć tę czynność.

Umieść czujnik tętna bezpośrednio na skórze, tuż poniżej piersi. Czujnik powinien przylegać do ciała w taki sposób, aby nie zmieniał położenia podczas aktywności.

1 Zatrzaśnij moduł czujnika tętna ① na pasku.



2 Zwilż obie elektrody ② z tyłu paska, aby zapewnić prawidłowy kontakt między klatką piersiową a nadajnikiem.



3 Jeśli czujnik tętna jest wyposażony w płytkę stykową ③, zwilż ją.

4 Owiń pasek wokół klatki piersiowej i umieść haczyk paska ④ w pętli.

Logo firmy Garmin powinno być zwrócone prawą stroną do góry.

5 Umieść urządzenie w zasięgu czujnika tętna (w odległości nie większej niż 3 m).

Po założeniu czujnik tętna działa w trybie gotowości i jest gotowy do przesyłania danych.

## Informacje o strefach tętna

Wielu sportowców korzysta ze stref tętna, aby dokonywać pomiarów i zwiększać swoją wydolność sercowo-naczyniową, a także poprawiać sprawność fizyczną. Strefa tętna to ustalony zakres liczby uderzeń serca na minutę. Pięć ogólnie przyjętych stref tętna jest ponumerowanych od 1 do 5 według wzrastającej intensywności. Zazwyczaj strefy tętna są obliczane w oparciu o wartości procentowe maksymalnego tętna użytkownika.

### Cele fitness

Znajomość stref tętna pomaga w mierzeniu i poprawianiu sprawności fizycznej dzięki zrozumieniu i zastosowaniu następujących zasad.

- Tętno jest dobrą miarą intensywności ćwiczeń.
- Trenowanie w określonych strefach tętna może pomóc poprawić wydolność układu sercowo-naczyniowego.
- Znajomość stref tętna może zapobiec przetrenowaniu i zmniejszyć ryzyko urazu.

Jeśli znasz maksymalną wartość swojego tętna, możesz skorzystać z tabeli (strona 18), aby ustalić najlepszą strefę tętna dla swoich celów fitness.

Jeśli nie znasz swojego maksymalnego tętna, użyj jednego z kalkulatorów dostępnych w Internecie. Niektóre siłownie i ośrodki zdrowia wykonują test mierzący tętno maksymalne.

### Ustawianie stref tętna

Zanim urządzenie określi strefy tętna, należy skonfigurować profil użytkownika fitness (strona 11).

Istnieje możliwość ręcznego dostosowania stref tętna do celów fitness (strona 13).

1 Użyj przycisku akcji.

2 Wybierz kolejno **Konfiguracja > Fitness > Strefy tętna**.

3 Podaj maksymalne i minimalne tętno dla strefy 5.

4 Podaj minimalne tętno dla stref 4 – 1.

Maksymalne tętno dla każdej ze stref jest ustalane na podstawie minimalnego tętna poprzedniej strefy. Na przykład, jeśli wprowadzisz wartość 167 dla minimalnego tętna strefy 5, urządzenie przyjmie wartość 166 jako maksymalne tętno strefy 4.

### Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna

Jeśli dane dotyczące tętna są nieregularne lub nie są wyświetlane, spróbuj wykonać następujące kroki.

- Zwilż elektrody i płytkę stykową.  
Użyj do tego celu wody, śliny lub specjalnego żelu.
- Zaciśnij mocniej pasek na klatce piersiowej.
- Wykonaj rozgrzewkę przez 5 – 10 minut.
- Myj pasek co siedem użycy (strona 15).
- Załóż bawełnianą koszulkę lub pomocz koszulkę, jeśli jest to właściwe wyjście w przypadku wykonywanych ćwiczeń.  
Syntetyczne tkaniny, które pocierają lub uderzają o czujnik tętna, mogą powodować zakłócenia w odbieraniu sygnałów z czujnika tętna.
- Oddal się od źródeł, które mogą wpływać na działanie czujnika tętna.  
Źródłami zakłóceń mogą być silne pola elektromagnetyczne, niektóre czujniki bezprzewodowe 2,4 Ghz, linie wysokiego napięcia, silniki elektryczne, piekarniki, kuchenki mikrofalowe, telefony bezprzewodowe 2,4 Ghz i punkty dostępowe bezprzewodowej sieci LAN.
- Wymień baterię (strona 15).

## Czujnik na nogę

Urządzenie współpracuje z czujnikiem na nogę. Gdy trenujesz w pomieszczeniach lub sygnał GPS jest słaby, możesz rejestrować tempo i dystans za pomocą czujnika na nogę. Czujnik na nogę znajduje się w trybie gotowości i jest gotowy do przesyłania danych (podobnie jak czujnik tętna).

Po 30 minutach bezczynności czujnik na nogę wyłącza się w celu oszczędzenia energii. Gdy stan baterii jest niski, urządzenie wyświetli komunikat. Pozostało około pięć godzin do wyczerpania baterii.

### Ustawianie trybu czujnika na nogę

Urządzenie można ustawić, aby do obliczania tempa używało danych z czujnika na nogę zamiast danych GPS.

1 Użyj przycisku akcji.

2 Wybierz kolejno **Konfiguracja > Fitness > Prędkość czujnika na nogę**.

3 Wybierz opcję:

- Wybierz **W pomieszczeniu**, jeśli ćwiczysz w budynku bez funkcji GPS.
- Wybierz **Ciągle włączony**, jeśli ćwiczysz w budynku, gdy sygnał GPS jest słaby lub gdy go tracisz.

### Bieganie z czujnikiem na nogę

Przed rozpoczęciem biegu należy zmienić profil na bieganie (strona 2) i sparować urządzenie z czujnikiem na nogę (strona 12).

Czujnik na nogę pozwala zmierzyć przebyty dystans w sytuacjach, gdy urządzenie nie odbiera sygnałów satelitarnych, na przykład podczas biegania na bieżni w pomieszczeniach.

1 Zamocuj czujnik na nogę zgodnie z instrukcją.

2 Użyj przycisku akcji.

- Wybierz kolejno **Konfiguracja > Fitness > Prędkość czujnika na nogę > W pomieszczeniu**.
- Przytrzymaj  $\Delta$ , aby uruchomić stoper.
- Zacznij biec.  
Przytrzymanie  $\Delta$  pozwala wstrzymać i wznowić bieg. Przytrzymanie  $\nabla$  pozwala oznaczyć okrążenie.
- Przytrzymaj  $\Delta$ , aby zatrzymać stoper.  
Urządzenie automatycznie zapisze bieg.

### Kalibracja czujnika na nogę

Kalibracja czujnika na nogę jest opcjonalna, jednak może poprawić jego dokładność. Są trzy sposoby, według których można dokonać kalibracji: dystans, GPS i kalibracja ręczna.

### Kalibracja czujnika na nogę wg dystansu

Przed skalibrowaniem urządzenia należy je sparować z czujnikiem na nogę (strona 12).

Aby uzyskać optymalne rezultaty, czujnik na nogę powinien być skalibrowany w czasie biegu po wewnętrznej stronie toru regulacyjnego lub na dokładnie odmierzonej dystansie. Tor regulacyjny (2 okrążenia = 0,5 mili lub 800 m) zapewnia większą dokładność niż ruchoma bieżnia.

- Użyj przycisku akcji.
- Wybierz kolejno **Konfiguracja > Czujnik ANT > Czujnik na nogę > Kalibruj > Dystans**.
- Wybierz **Start**, aby rozpocząć rejestrowanie.
- Przebiegnij lub przejdź dystans 0,5 mili lub 800 m.
- Wybierz **Stop**.

### Kalibracja czujnika na nogę wg sygnałów GPS

Przed skalibrowaniem urządzenia należy odebrać sygnał GPS i sparować je z czujnikiem na nogę (strona 12).

- Użyj przycisku akcji.
- Wybierz kolejno **Konfiguracja > Czujnik ANT > Czujnik na nogę > Kalibruj > GPS**.
- Wybierz **Start**, aby rozpocząć rejestrowanie.
- Przebiegnij lub przejdź dystans około 0,62 mili lub 1 km.  
Urządzenie wyświetli komunikat, gdy zostanie przebyty wystarczający dystans.

### Ręczna kalibracja czujnika na nogę

Przed skalibrowaniem urządzenia należy je sparować z czujnikiem na nogę (strona 12).

Jeśli znany jest współczynnik kalibracji, firma Garmin zaleca przeprowadzenie kalibracji ręcznej. Jeśli czujnik na nogę był wcześniej kalibrowany z innym produktem Garmin, współczynnik kalibracji mógł być już używany.

- Użyj przycisku akcji.
- Wybierz kolejno **Konfiguracja > Czujnik ANT > Czujnik na nogę > Kalibruj > Ręczny**.
- Dostosuj współczynnik kalibracji:
  - Zwiększ współczynnik kalibracji, jeśli dystans jest za mały.
  - Zmniejsz współczynnik kalibracji, jeśli dystans jest za duży.

### Korzystanie z opcjonalnego czujnika rytmu pedałowania

Zgodne rowerowe czujniki rytmu pedałowania mogą przysyłać dane do posiadanego urządzenia.

- Sparuj czujnik z urządzeniem (strona 12).
- Utwórz własny profil do jazdy na rowerze (strona 2).
- Zaktualizuj dane w profilu fitness użytkownika (strona 11).

## Informacje o urządzeniu

### Wyświetlanie informacji o urządzeniu

Na ekranie urządzenia można wyświetlić identyfikator urządzenia, wersję oprogramowania i umowę licencyjną.

- Użyj przycisku akcji.
- Wybierz kolejno **Konfiguracja > O systemie**.

### Aktualizowanie oprogramowania

**UWAGA:** Aktualizacja oprogramowania nie spowoduje usunięcia żadnych danych ani ustawień.

- Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.
- Odwiedź stronę [www.garmin.com/products/webupdater](http://www.garmin.com/products/webupdater).
- Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

### Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia

#### UWAGA

Urządzenia nie należy czyścić przy użyciu ostro zakończonych przedmiotów.

Nie należy używać chemicznych środków czyszczących, rozpuszczalników ani środków przeciwko owadom, ponieważ mogą one uszkodzić plastikowe elementy oraz wykończenie.

Po kontakcie z wodą chlorowaną lub słoną, środkami zawierającymi filtry przeciwsłoneczne, kosmetykami, alkoholem i innymi środkami o silnym działaniu należy dokładnie umyć urządzenie pod bieżącą wodą. Długie wystawianie na działanie tych substancji może uszkodzić etui.

Należy unikać naciskania klawiszy pod wodą.

Należy unikać silnych wstrząsów i niedbałego obchodzenia się z produktem, ponieważ może to skrócić jego okres eksploatacji.

Nie wolno przechowywać urządzenia w miejscach, w których występują ekstremalne temperatury, gdyż grozi to jego trwałym uszkodzeniem.

### Czyszczenie urządzenia

- Przetrzyj urządzenie ściereczką zwilżoną łagodnym roztworem czyszczącym.
- Wytrzyj do sucha.

### Dane techniczne

Typ baterii	Bateria litowo-jonowa 500 mAh
Czas działania baterii	Do 5 tygodni
Wodoszczelność	Wodoszczelność do głębokości 50 m (164 stóp) <b>UWAGA:</b> Zegarek jest przeznaczony do pływania na powierzchni.
Zakres temperatury roboczej	Od -20°C do 50°C (od -4°F do 122°F)
Częstotliwość radiowa/protokół	Protokół komunikacji bezprzewodowej 2,4 GHz ANT+ Urządzenie inteligentne Bluetooth®

### Dane techniczne czujnika tętna

Typ baterii	Wymieniana przez użytkownika bateria CR2032, 3 V
Czas działania baterii	Do 4,5 roku (1 godz. dziennie)
Wodoszczelność	Wodoszczelność do głębokości 30 m (98,4 stopy) <b>UWAGA:</b> To urządzenie nie przesyła danych tętna podczas pływania.

Zakres temperatury roboczej	Od -5°C do 50°C (od 23°F do 122°F)
Częstotliwość radiowa/protokół	Protokół komunikacji bezprzewodowej 2,4 GHz ANT+

## Informacje o baterii

Rzeczywisty czas działania baterii zależy od tego, jak często używana jest funkcja GPS, czujniki urządzenia, opcjonalne czujniki bezprzewodowe i podświetlenie.

Czas działania baterii	Tryb
16 godzin	Zwykły tryb GPS
50 godzin	Tryb <b>UltraTrac</b> GPS
Do 2 tygodni	Tryb czujnika <b>Ciągle włączony</b>
Do 5 tygodni	Tryb zegarka

## Bateria czujnika tętna

### ⚠ OSTRZEŻENIE

Nie należy używać ostro zakończonych przedmiotów do wyjmowania baterii.

Zużytą baterię nienadającą się do dalszego użytku należy przekazać do lokalnego punktu utylizacji i powtórnego przetwarzania odpadów. Nadchloran — może być konieczny specjalny sposób postępowania. Odwiedź stronę [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

### Wymiana baterii czujnika tętna

- 1 Za pomocą małego śrubokręta krzyżakowego odkręć cztery wkręty z tyłu urządzenia.
- 2 Zdejmij pokrywkę i wyjmij baterię.



- 3 Poczekać 30 sekund.
- 4 Włóż nową baterię w taki sposób, aby biegun dodatni był skierowany do góry.

**UWAGA:** Nie należy dopuścić do uszkodzenia lub zgubienia okrągłej uszczelki.

- 5 Załóż z powrotem tylną pokrywkę i przykręć cztery wkręty.

**UWAGA:** Nie dokręcaj zbyt mocno.

Po wymianie baterii czujnika tętna konieczne może być ponowne sparowanie czujnika z urządzeniem.

## Dbanie o czujnik tętna

### UWAGA

Przed czyszczeniem paska należy zdjąć z niego czujnik.

Nagromadzenie się potu i soli na pasku może wpłynąć na zmniejszenie dokładności danych dostarczanych przez czujnik tętna.

- Więcej wskazówek na temat mycia elementów urządzenia można znaleźć na stronie [www.garmin.com/HRMcare](http://www.garmin.com/HRMcare).
- Wypłucz pasek po każdym użyciu.
- Pierz pasek w pralce co siedem użycy.
- Nie susz paska w suszarce.
- Podczas suszenia pasek powinien wisieć lub leżeć na płasko.

- Gdy czujnik tętna nie jest używany, odczep go od paska. Pozwoli to wydłużyć jego czas działania.

## Zarządzanie danymi

**UWAGA:** Urządzenie nie jest zgodne z systemem operacyjnym Windows 95, 98, Me, Windows NT® oraz Mac OS w wersji 10.3 i wcześniejszymi.

### Typy plików

Urządzenie obsługuje następujące typy plików.

- Pliki z programu BaseCamp lub HomePort™. Odwiedź stronę internetową [www.garmin.com/trip\\_planning](http://www.garmin.com/trip_planning).
- Pliki GPI własnych punktów POI z programu Garmin POI Loader. Odwiedź stronę internetową [www.garmin.com/products/poiloader](http://www.garmin.com/products/poiloader).
- Pliki tras GPX.
- Pliki skrzynek GPX. Odwiedź stronę internetową [www.opencaching.com](http://www.opencaching.com).
- Pliki FIT przeznaczone do eksportu do Garmin Connect.
- Pliki GPX/FIT przeznaczone do jednoczesnej rejestracji danych w obu formatach.

### Odlączenie kabla USB

Jeśli urządzenie jest podłączone do komputera jako wolumin lub dysk wymienny, należy bezpiecznie odłączyć urządzenie od komputera, aby uniknąć utraty danych. Jeśli urządzenie jest podłączone do komputera z systemem operacyjnym Windows jako urządzenie przenośne, nie jest konieczne przeprowadzenie procedury bezpiecznego odłączania.

- 1 Wykonaj poniższe czynności:
  - W komputerze z systemem Windows wybierz ikonę **Bezpieczne usuwanie sprzętu** na pasku zadań systemu, a następnie wybierz urządzenie.
  - W komputerze Mac przeciągnij ikonę woluminu do kosza.
- 2 Odłącz kabel od komputera.

## Usuwanie plików

### UWAGA

Jeśli nie wiesz, do czego służy plik, nie usuwaj go. W pamięci urządzenia znajdują się ważne pliki systemowe, których nie należy usuwać.

- 1 Otwórz dysk lub wolumin **Garmin**.
- 2 W razie potrzeby otwórz folder lub wolumin.
- 3 Wybierz plik.
- 4 Naciśnij klawisz **Delete** na klawiaturze.

## Rozwiązywanie problemów

### Blokowanie klawiszy

Przyciski można zablokować, aby zapobiec ich przypadkowemu naciśnięciu.

- 1 Wybierz stronę danych, która ma być wyświetlana, gdy przyciski są zablokowane.
- 2 Przytrzymaj i , aby zablokować przyciski.
- 3 Przytrzymaj i , aby odblokować przyciski.

### Resetowanie urządzenia

Jeśli urządzenie przestanie reagować, konieczne może być jego zresetowanie.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj przycisk przez co najmniej 25 sekund.
- 2 Naciśnij i przytrzymaj przez 1 sekundę przycisk , aby włączyć urządzenie.

## Resetowanie urządzenia do ustawień fabrycznych

Można przywrócić domyślne wartości dla wszystkich ustawień urządzenia.

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz kolejno **Konfiguracja > Zeruj > Wszystkie ustawienia > Tak**.

## Usuwanie wszystkich danych wykresu czujnika

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz kolejno **Konfiguracja > Zeruj > Usuń wykresy > Tak**.

## Źródła dodatkowych informacji

Więcej informacji na temat niniejszego produktu można znaleźć na stronie internetowej Garmin.

- Odwiedź stronę [www.garmin.com/outdoor](http://www.garmin.com/outdoor).
- Odwiedź stronę [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).
- Odwiedź stronę <http://buy.garmin.com> lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin w celu uzyskania informacji na temat opcjonalnych akcesoriów i części zamiennych.

## Załącznik

### Pola danych

Niektóre pola danych wymagają do wyświetlenia danych trybu nawigacji lub urządzenia ANT+.

**% MAKSYMALNEGO TĘTNA:** Procentowa wartość maksymalnego tętna.

**% TĘTNA OKRĄŻENIA:** Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego okrążenia.

**AKTUALNY CZAS:** Aktualna godzina z uwzględnieniem aktualnej pozycji oraz ustawień dotyczących czasu (format, strefa czasowa i czas letni).

**BAROMETR:** Skalibrowane bieżące ciśnienie.

**BATERIA:** Ilość energii, jaka pozostała w bateriach.

**BRAK:** Puste pole danych.

**CEL:** Ostatni punkt na trasie do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

**CIŚNIENIE OTOCZENIA:** Nieskalibrowane ciśnienie panujące w danym środowisku.

**CZAS:** Bieżąca suma czasu spędzonego w ruchu i w bezruchu od ostatniego zerowania danych.

**CZAS OKRĄŻENIA:** Czas stopera w ramach bieżącego okrążenia.

**CZAS OSTATNIEGO OKRĄŻENIA:** Czas stopera w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

**CZAS PODRÓŻY:** Szacowany czas potrzebny na dotarcie do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

**CZAS POSTOJU:** Bieżąca suma czasu spędzonego w bezruchu od ostatniego zerowania danych.

**CZAS RUCHU:** Bieżąca suma czasu spędzonego w ruchu od ostatniego zerowania danych.

**DATA:** Bieżący dzień, miesiąc i rok.

**DO KURSU:** Kierunek, w jakim należy się poruszać, aby wrócić na trasę. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

**DOKŁADNOŚĆ (GPS):** Margines błędu przy obliczaniu dokładnej pozycji. Przykład: pozycja GPS jest określona z dokładnością do +/- 3,65 m (12 stóp).

**DOSKONAŁOŚĆ:** Stosunek dystansu przebytego w poziomie do zmiany dystansu w pionie.

**DOSKONAŁOŚĆ DO CELU:** Doskonałość wymagana do zejścia z bieżącej pozycji na wysokość celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

**DYSTANS:** Bieżąca suma dystansu pokonanego od ostatniego zerowania danych.

**DYSTANS:** Dystans, jaki pozostał do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

**DYSTANS OKRĄŻENIA:** Dystans pokonany w ramach bieżącego okrążenia.

**DYSTANS OSTATNIEGO OKRĄŻENIA:** Dystans pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

**DYSTANS ŚLADU:** Dystans pokonany w ramach bieżącego śladu.

**DŁUGOŚĆ/SZEROKOŚĆ:** Długość i szerokość geograficzna bieżącego położenia, wyświetlana bez względu na wybrane ustawienie formatu pozycji.

**GPS:** Moc odbieranego sygnału satelitarnego GPS.

**KALORIE:** Łączna liczba spalonych kalorii.

**KIERUNEK:** Kierunek przemieszczania się.

**KIERUNEK GPS:** Kierunek ruchu określony na podstawie danych GPS.

**KIERUNEK KOMPASU:** Kierunek ruchu określony na podstawie danych kompasu.

**KOMPAS:** Wizualnie przedstawiony kierunek, w którym zwrócone jest urządzenie.

**KOŃCOWA POZYCJA:** Ostatni punkt na trasie lub kursie.

**KOŃCOWA PRĘDKOŚĆ PIONOWA:** Tempo zmiany wartości wzniosu lub spadku względem wyznaczonej wysokości. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

**KOŃCOWY DYSTANS PIONOWY:** Dystans wysokości pomiędzy bieżącą pozycją i celem podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

**KROKI:** Liczba kroków zarejestrowana przez czujnik na nogę.

**KURS:** Kierunek od pozycji startowej do celu podróży. Kurs może zostać wyświetlony jako zaplanowana lub ustawiona trasa. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

**LICZNIK:** Bieżąca suma dystansu pokonanego w ramach wszystkich podróży. Wyzerowanie danych podróży nie powoduje wyzerowania tego podsumowania.

**MAKSYMALNA PRĘDKOŚĆ:** Największa osiągnięta prędkość od ostatniego zerowania danych.

**MAKSYMALNA TEMPERATURA:** Maksymalna temperatura odnotowana w ciągu ostatnich 24 godzin.

**MAKSYMALNA WYSOKOŚĆ:** Największa osiągnięta wysokość od ostatniego zerowania danych.

**MAKSYMALNY SPADEK:** Maksymalne tempo zmiany wartości spadku w stopach lub metrach na minutę od ostatniego zerowania danych.

**MAKSYMALNY WZNIOS:** Maksymalne tempo zmiany wartości wzniosu w stopach lub metrach na minutę od ostatniego zerowania danych.

**MINIMALNA TEMPERATURA:** Minimalna temperatura odnotowana w ciągu ostatnich 24 godzin.

**MINIMALNA WYSOKOŚĆ:** Najmniejsza osiągnięta wysokość od ostatniego zerowania danych.

**NACHYLENIE:** Pomiar nachylenia (wysokości) powierzchni na trasie biegu (dystansie). Na przykład jeśli dla każdego 3 m (10 stóp) pokonanego wzniosu pokonujesz 60 m (200 stóp), stopień nachylenia wynosi 5%.

**NAMIAR:** Kierunek od aktualnej pozycji do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

**NASTĘPNY CEL:** Następný punkt na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

- NASTĘPNY CZAS PODRÓŻY:** Szacowany czas potrzebny na dotarcie do następnego punktu na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
- NASTĘPNY DYSTANS:** Dystans, jaki pozostał do następnego punktu na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
- NASTĘPNY DYSTANS PIONOWY:** Dystans wysokości między bieżącą pozycją i następnym punktem na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
- NASTĘPNY SZACOWANY CZAS PRZYBYCIA:** Szacowana godzina przybycia do następnego punktu na trasie (dostosowana do czasu lokalnego w lokalizacji punktu). Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
- OKRĄŻENIA:** Liczba ukończonych okrążeń w ramach bieżącej aktywności.
- POZYCJA:** Bieżąca pozycja wyświetlona z uwzględnieniem wybranego ustawienia formatu pozycji.
- PRĘDKOŚĆ:** Bieżące tempo podróży.
- PRĘDKOŚĆ OKRĄŻENIA:** Średnia prędkość w ramach bieżącego okrążenia.
- PRĘDKOŚĆ OSTATNIEGO OKRĄŻENIA:** Średnia prędkość w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
- PRĘDKOŚĆ PIONOWA:** Tempo zmiany wartości wzniosu lub spadku w czasie.
- PRĘDKOŚĆ WYPADKOWA:** Prędkość zbliżania się do celu podróży wzdłuż wyznaczonej trasy. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
- PRZYLOT:** Szacowana godzina przybycia do celu podróży (dostosowana do czasu lokalnego w lokalizacji celu podróży). Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
- RYTM:** Liczba obrotów ramienia korbki lub kroków na minutę. Urządzenie musi zostać podłączone do akcesorium do pomiaru rytmu.
- RYTM OKRĄŻENIA:** Średni rytm w ramach bieżącego okrążenia.
- RYTM OSTATNIEGO OKRĄŻENIA:** Średni rytm w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
- SPADEK:** Całkowity dystans spadku od ostatniego zerowania danych.
- SPADEK OKRĄŻENIA:** Pionowy dystans spadku dla bieżącego okrążenia.
- SPADEK OSTATNIEGO OKRĄŻENIA:** Pionowy dystans spadku pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
- Średni % tętna:** Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącej aktywności.
- ŚREDNIA PRĘDKOŚĆ:** Średnia prędkość podczas ruchu i postoju mierzona od ostatniego zerowania danych.
- ŚREDNIA PRĘDKOŚĆ RUCHU:** Średnia prędkość podczas ruchu mierzona od ostatniego zerowania danych.
- ŚREDNI CZAS OKRĄŻENIA:** Średni czas okrążenia w ramach bieżącej aktywności.
- ŚREDNIE TEMPO:** Średnie tempo w ramach bieżącej aktywności.
- ŚREDNIE TĘTNO:** Średnie tętno w ramach bieżącej aktywności.
- ŚREDNI RYTM:** Średni rytm w ramach bieżącej aktywności.
- ŚREDNI SPADEK:** Średni, pionowy dystans spadku od ostatniego zerowania danych.
- ŚREDNI WZNIOS:** Średni pionowy dystans wzniosu od ostatniego zerowania danych.
- STOPER:** Czas stopera w ramach bieżącej aktywności.
- STOPER:** Bieżący czas stopera.
- STREFA TĘTNA:** Bieżący zakres tętna (1 – 5). Domyślne strefy tętna ustalane są w oparciu o profil użytkownika, maksymalne tętno i tętno spoczynkowe.
- TEMPERATURA:** Temperatura powietrza. Temperatura ciała użytkownika wpływa na wskazania czujnika temperatury.
- TEMPO:** Bieżące tempo.
- TEMPO OKRĄŻENIA:** Średnie tempo w ramach bieżącego okrążenia.
- TEMPO OSTATNIEGO OKRĄŻENIA:** Średnie tempo w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
- TĘTNO:** Liczba uderzeń serca na minutę (uderzenia/min). Urządzenie musi zostać podłączone do zgodnego czujnika tętna.
- TĘTNO OKRĄŻENIA:** Średnie tętno w ramach bieżącego okrążenia.
- TĘTNO OSTATNIEGO OKRĄŻENIA:** Średnie tętno w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
- WSCHÓD SŁOŃCA:** Godzina wschodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.
- WYSOKOŚĆ:** Wysokość aktualnej pozycji względem poziomu morza.
- WYSOKOŚĆ GPS:** Wysokość aktualnej pozycji określona na podstawie danych GPS.
- WZNIOS:** Całkowity dystans wzniosu od ostatniego zerowania danych.
- WZNIOS OKRĄŻENIA:** Pionowy dystans wzniosu dla bieżącego okrążenia.
- WZNIOS OSTATNIEGO OKRĄŻENIA:** Pionowy dystans wzniosu pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
- ZACHÓD SŁOŃCA:** Godzina zachodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.
- ZEJŚCIE Z KURSU:** Dystans pokonany poza pierwotną ścieżką podróży (na lewo lub prawo od niej). Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
- ZWROT:** Różnica kątowa (w stopniach) między namiarem do celu podróży a bieżącym kursem. L oznacza skręt w lewo. R oznacza skręt w prawo. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
- ŁĄCZNY CZAS OKRĄŻEŃ:** Czas stopera w ramach wszystkich ukończonych okrążeń.

## Rejestrowanie urządzenia

Pomóż nam jeszcze sprawniej udzielać Tobie pomocy i jak najszybciej zarejestruj swoje urządzenie przez Internet.

- Odwiedź stronę <http://my.garmin.com>.
- Pamiętaj o konieczności zachowania oryginalnego dowodu zakupu (względnie jego kserokopii) i umieszczenia go w bezpiecznym miejscu.

## Umowa licencyjna na oprogramowanie

UŻYTKOWANIE TEGO URZĄDZENIA OZNACZA ZGODĘ UŻYTKOWNIKA NA PRZESTRZEGANIE WARUNKÓW NINIEJSZEJ UMOWY LICENCYJNEJ NA OPROGRAMOWANIE. NALEŻY DOKŁADNIE ZAPOZNAĆ SIĘ Z UMOWĄ.

Firma Garmin Ltd. i jej oddziały (zwane w dalszej „Garmin”) udzielają użytkownikowi ograniczonej licencji na użytkowanie oprogramowania urządzenia („Oprogramowanie”) w formie binarnego pliku wykonywalnego podczas normalnej eksploatacji produktu. Nazwa, prawa własności i prawa własności intelektualnej do Oprogramowania należą do firmy Garmin i/lub jej zewnętrznych dostawców.

Użytkownik przyjmuje do wiadomości, że Oprogramowanie jest własnością firmy Garmin i/lub jej zewnętrznych dostawców i jest chronione prawem autorskim obowiązującym w Stanach Zjednoczonych oraz międzynarodowymi traktatami ochrony praw autorskich. Użytkownik przyjmuje do wiadomości, że struktura, organizacja i kod Oprogramowania stanowią ceną tajemnicę handlową firmy Garmin i/lub jej zewnętrznych dostawców i że kod źródłowy Oprogramowania pozostaje ceną tajemnicą handlową firmy Garmin i/lub jej zewnętrznych

dostawców. Użytkownik zgadza się nie dekompilować, dezasemblować, modyfikować Oprogramowania ani odtwarzać jego kodu źródłowego lub dokonywać transkrypcji do formy możliwej do odczytu w części lub w całości. Użytkownik zgadza się nie tworzyć żadnych programów pochodnych opartych na Oprogramowaniu. Użytkownik zgadza się nie eksportować ani reeksportować Oprogramowania do żadnego kraju niezgodnie z ustawą o kontroli eksportu obowiązującą w Stanach Zjednoczonych lub w innych odnośnych krajach.

## Odczyty wysokościomierza i barometru

Działanie wysokościomierza i barometru zależy od ustawień stałych i zmiennych. Informacje o kalibracji wysokościomierza barometrycznego można znaleźć w punkcie [strona 6](#). Informacje o śledzeniu zmian pogody można znaleźć w punkcie [strona 6](#).

Aby dostosować ustawienia wysokościomierza i barometru, wybierz kolejno **Konfiguracja > Czujniki > Wysokościomierz > Wykres barometryczny**.

Czujnik	Stała	Zmienna
Wysokościomierz z włączoną funkcją GPS	Wysokość jest równa wysokości GPS.	Wartość wysokości jest odbiciem zmian ciśnienia zewnętrznego i pozycji GPS.
Barometr z włączoną funkcją GPS	Odczyt ciśnienia na barometrze jest odbiciem zmian ciśnienia zewnętrznego i pozycji GPS. Przy korzystaniu z barometru na stałej wysokości odczyty są dokładne.	Odczyt ciśnienia na barometrze jest odbiciem zmian ciśnienia zewnętrznego i pozycji GPS.
Wysokościomierz z wyłączoną funkcją GPS	Wysokość pozostaje stała.	Wartość wysokości jest odbiciem zmian ciśnienia zewnętrznego.
Barometr z wyłączoną funkcją GPS	Odczyt ciśnienia na barometrze jest odbiciem zmian ciśnienia zewnętrznego. Przy korzystaniu z barometru na stałej wysokości odczyty są dokładne.	Wartość ciśnienia na barometrze zależy od skalibrowanej wysokości i zmian ciśnienia zewnętrznego.

## Obliczanie strefy tętna

Strefy	% maksymalnego tętna	Obserwowany wysiłek fizyczny	Korzyści
1	50 – 60%	Spokojne, lekkie tempo, rytmiczny oddech	Trening dla początkujących poprawiający wydolność oddechową, zmniejsza obciążenie
2	60 – 70%	Wygodne tempo, trochę głębszy oddech, możliwe prowadzenie rozmów	Podstawowy trening poprawiający wydolność sercowo-naczyniową, dobre tempo do odrobienia formy
3	70 – 80%	Średnie tempo, trudniej prowadzić rozmowę	Zwiększona wydolność oddechowa, optymalny trening poprawiający wydolność sercowo-naczyniową
4	80 – 90%	Szybkie, trochę męczące tempo, szybki oddech	Zwiększona wydolność i próg beztlenowy, większa prędkość
5	90 – 100%	Bardzo szybkie tempo, nie do utrzymania przez dłuższy czas, ciężki oddech	Wydolność beztlenowa i mięśniowa, zwiększona moc

# Indeks

## A

akcesoria **16**  
aktualizowanie oprogramowania **14**  
aktualny czas **1**  
aktywny sportowiec **11**  
alarmowe, punkty **9**  
alarmy **8**  
    punkt alarmowy **9**  
    zegar **8**  
alerty **8**  
    pozycja **9**  
alerty wibracyjne **11**  
almanach  
    polowanie i połowy **9**  
    wschód i zachód słońca **9**  
Auto Pause **11, 12**

## B

barometr **1, 2, 6, 16, 18**  
BaseCamp **2, 15**  
bateria **14**  
    czas działania **1, 15**  
    ładowanie **1**  
    wymiana **15**  
bieganie **12**  
blokowanie, przyciski **15**

## C

Celuj i idź **5**  
chirp **6, 12**  
człowiek za burtą (MOB) **6**  
czujnik na nogę **13, 14**  
czujnik tętna **12, 13, 15**  
czujniki ANT+ **12**  
    parowanie **12**  
czujniki prędkości i rytmu **2**  
czujniki rowerowe **14**  
czyszczenie urządzenia **14, 15**

## D

dane  
    przesyłanie **12**  
    udostępnianie **4**  
    zapisywanie **12**  
dane techniczne **14**  
dane użytkownika, usuwanie **15**  
dostosowywanie urządzenia **10, 12**  
dystans **4**  
dźwięki **8, 11**

## E

ekran **11**

## F

faza księżycy **9**  
fitness **11, 12**  
format pozycji **11**

## G

Garmin Connect, zapisywanie danych **12**  
godziny wschodu i zachodu słońca **9**  
GPS **10, 15**  
    przerywanie **2, 9**  
    sygnał **1, 2, 9**  
GSC 10 **12**

## H

historia **12**  
    przesyłanie do komputera **12**  
    wyświetlanie **12**  
HomePort **15**

## I

identyfikator urządzenia **14**

## J

jednostki miary **11**  
język **10**  
Jumpmaster **7, 8**

## K

kalibrowanie  
    kompas **5**  
    wysokościomierz **6**  
kompas **1–3, 5, 10**  
komputer, łączenie **2**  
kontrast **11**

## Ł

ładowanie **1**

## M

mapy **4**  
    nawigacja **5**  
    orientacja **11**  
    powiększanie **5**  
    przeglądanie **5**  
    ustawienia **11**  
    wyświetlanie **12**  
menu **1**  
menu główne, dostosowywanie **10**

## N

nawigacja **5**  
    Celuj i idź **5**  
    kompas **5**  
    punkty **3**

## O

odniesienie północne **10**  
oprogramowanie  
    aktualizowanie **14**  
    wersja **14**

## P

parowanie czujników ANT+ **12**  
planowanie podróży. *Patrz trasy pliki*  
    przesyłanie **6**  
    typy **15**  
pływy **8**  
pobieranie, skrzynki **6**  
podświetlenie **1, 11**  
pogoda **6**  
pola danych **10**  
pomiar powierzchni **9**  
pory polowań i połowów **9**  
pory połowów **9**  
powiększanie **1**  
    mapy **5**  
pozycje **5, 9**  
    edytowanie **3**  
    zapisywanie **3**  
prędkość **4**  
profil użytkownika **11**  
profile **2, 3, 11**  
przesyłanie, pliki **15**  
przesyłanie plików **6**  
przyciski **1, 10**  
    blokowanie **15**  
przygody **5**  
przywracanie ustawień **16**  
punkty **1, 3–5**  
    edytowanie **3**  
    odwzorowanie **3**  
    usuwanie **3, 4**  
    zapisywanie **3**

## R

rejestracja produktu **17**  
rejestrowanie urządzenia **17**  
resetowanie, urządzenie **15, 16**  
rozwiązywanie problemów **13, 15, 16**  
rytm, czujniki **14**

## S

skrzynki **4–6, 12, 15**  
    pobieranie **6**  
    podróż do **6**  
stoper **8, 12**  
    odliczanie **8**

strefy, czas **8**  
strefy czasowe **8, 11**  
strona satelitów **9**  
sygnały satelitarne **9**  
    odbieranie **2**

## Ś

ślady **4, 5, 11, 12**  
    rejestrowanie **2**  
    usuwanie **4**

## T

tempe **12**  
temperatura **1, 2, 6, 12**  
tętno **2**  
    czujnik **13, 15**  
    strefy **13, 18**  
TracBack **5**  
trasy **4, 5**  
    edytowanie **4**  
    usuwanie **4**  
    wyświetlanie na mapie **4**  
    wyznaczanie **4**  
tryb demonstracyjny **9**

## U

udostępnianie danych **4**  
UltraTrac **10**  
umowa licencyjna na oprogramowanie **14, 17**  
urządzenie  
    rejestracja **17**  
    resetowanie **15**  
USB  
    odłączanie **15**  
    przesyłanie plików **15**  
ustawienia **9–12, 16**  
ustawienia czasu **8, 11**  
ustawienia systemowe **10**  
usuwanie  
    pozycje **3, 4**  
    profile **3**  
    wszystkie dane użytkownika **15**

## W

WAAS **10**  
wodoszczelność **14**  
wskaźnik namiaru **3**  
współrzędne **5**  
wymiana baterii **15**  
wysokościomierz **1, 2, 6, 10, 16, 18**  
wysokość **1, 2**  
    wykres **16**  
wyszukiwanie pozycji, w pobliżu aktualnej pozycji **3**

## Z

zapisywanie aktywności **12**



913-397-8200  
1-800-800-1020



0808 238 0000  
+44 (0) 870 8501242



1-866-429-9296



+43 (0) 820 220230



+ 32 2 672 52 54



+385 1 5508 272  
+385 1 5508 271



+420 221 985466  
+420 221 985465



+ 45 4810 5050



+ 358 9 6937 9758



+ 331 55 69 33 99



+ 39 02 36 699699



(+52) 001-855-792-7671



0800 0233937



+47 815 69 555



00800 4412 454  
+44 2380 662 915



(+35) 1214 447 460



+386 4 27 92 500



0861 GARMIN (427 646)  
+27 (0)11 251 9999



+34 93 275 44 97



+49 (0)180 6 427646  
20 ct./Anruf. a. d.  
deutschen Festnetz,  
Mobilfunk max. 60 ct./Anruf



+ 46 7744 52020

**Garmin International, Inc.**

1200 East 151st Street  
Olathe, Kansas 66062, Stany Zjednoczone

**Garmin (Europe) Ltd.**

Liberty House, Hounsdown Business Park  
Southampton, Hampshire, SO40 9LR Wielka Brytania

**Garmin Corporation**

No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.  
New Taipei City, 221, Tajwan (R.O.C.)

